Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem

# JESTEM!

W CZASIE POKOJU I WOJNY NA STANOWISKU

ROK XVIII. CZERWIEC 1938 Nr 6

CZASOPISMO P.C.K. DLA WSZYSTKICH

P.C.K. CHRONI RATUJE



*Przewodnicząca Korpusu Sióstr PCK. hr Maria Tarnowska składa gratulacje dzielnym pielęgniarkom na Polu Mokotowskim*

# CO TO JEST OŚRODEK ZDROWIA?

Każdy z nas słyszał nieraz te wyrazy w radio, na zebraniach, czytał je w pismach, każdy nieraz sam powtarzał, może domagał się, żeby w jego miejscowości utworzyć ośrodek zdrowia, ale czy umiałby dokładnie określić, co ośrodek zdrowia robi, do czego służy?

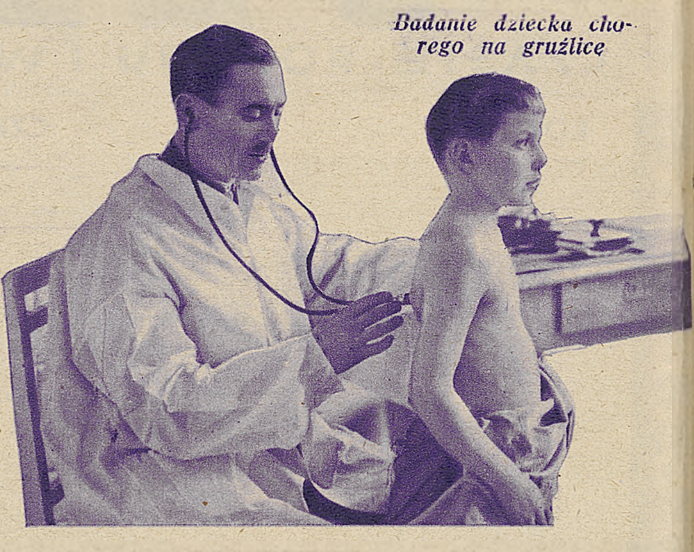
Jedni ośrodkiem zdrowia nazywają każde miejsce, w którym leczą, a które nie jest szpitalem. Inni za ośrodek zdrowia uznają tylko takie miejsca, gdzie się przynosi zdrowe dzieci i gdzie udziela się porad, jak z dziecka wychować zdrowego człowieka, gdzie wydają mleko i różne mieszanki. Gdzie indziej znowu ośrodkami zdrowia nazywają takie zakłady, w których leczy się niektóre tylko choroby, jak gruźlicę, jaglicę, choroby weneryczne. Czasami w takim ośrodku jest higienistka, która odwiedza rodzinę w domu i uczy jak żyć, żeby się wyleczyć i żeby inni nie zachorowali, czasami jej nie ma. Gdzie więc jest słuszność i co należy nazywać ośrodkiem zdrowia?

Wprawdzie wszystko jedno, jak się dane miejsce czy instytucja nazywa, byle ludzie pomoc mieli, ale żeby jakąś instytucję mieć, trzeba się porozumieć z góry, że taką właśnie a nie inną. Skoro wszyscy pragniemy, żeby ośrodków zdrowia było dużo, to musimy się najpierw umówić, jakich ośrodków, bo trudno naprawdę walczyć o coś, o czym nie możemy nawet dokładnie powiedzieć czym jest, do czego służy i jak działa.

Nie można także powiedzieć, że ośrodki zdrowia interesują tylko lekarzy. Bynajmniej. Ośrodki zdrowia tworzone są dla całej ludności i ta ludność, która z nich korzysta, powinna wiedzieć, co ośrodek zdrowia ma robić, co należy do ośrodka zdrowia, a co nie należy itd. W pewnych okolicznościach każdy może szukać pomocy w ośrodku, każdy też na utrzymanie ośrodków zdrowia płaci, bo są to instytucje publiczne, na które idą grosze wszystkich obywateli, wszyscy też mają nie tylko prawo lecz i obowiązek interesować się nimi.

Kraj cały i jego zdrowie możemy budować tylko na światłym obywatelu, a światły obywatel zajmuje się nie tylko sprawami politycznymi i gospodarczymi, lecz również oświatowymi i zdrowotnymi. W tej chwili obchodzą nas sprawy zdrowotne, a wiadomo, jak pod tym względem wieś nasza jest zaniedbana.

Ośrodki zdrowia powstały u nas dopiero po wojnie i początkowo były przeznaczone do zwalczania chorób najbardziej rozpowszechnionych, długotrwałych, zwanych społecznymi, t.j. takich, które nawet jeśli nie unoszą zbyt wiele ofiar, to czynią ludzi kalekami lub niedołężnymi, jak np. gruźlica, choroby weneryczne, jaglica. Choroby społeczne związane są ze złymi warunkami mieszkania, pożywienia i pracy, są one nie tylko klęską dla rodziny, ale i dla całego społeczeństwa. Tu też zaliczamy walkę z alkoholizmem, opiekę nad matką i dzieckiem.

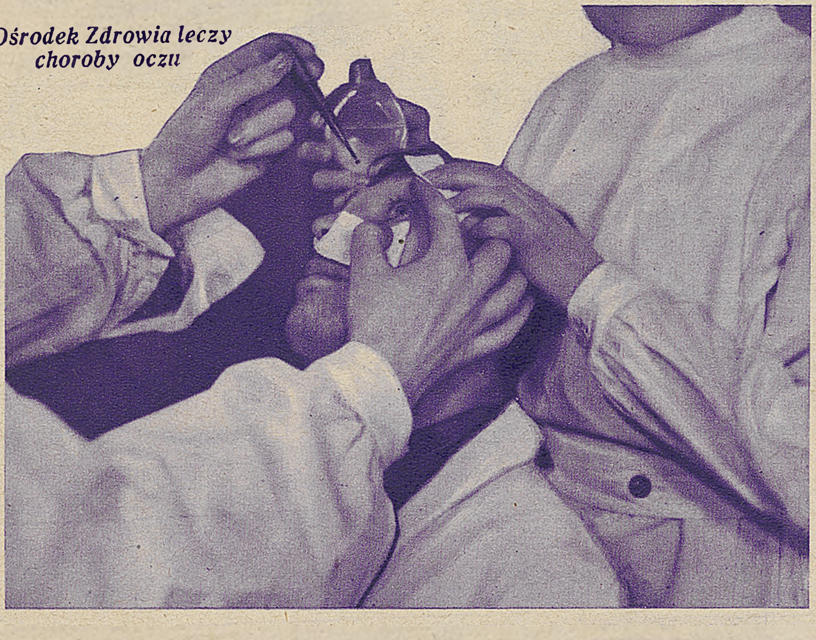


*Badanie dziecka chorego na gruźlicę*

W czasie wojny i po wojnie, kiedy nędza, głód i epidemie trapiły nasz kraj, ludność z powodu tych chorób bardzo cierpiała, wówczas też zaczęto tworzyć do walki z każdą taką chorobą oddzielną instytucję, zwaną poradnią albo przychodnią, bo się tam nie leży tylko przychodzi po poradę. A więc były oddzielne poradnie do opieki nad matką i dzieckiem, oddzielne do zwalczania gruźlicy, oddzielne do chorób wenerycznych itd. Później okazało się, że więcej się zrobi i taniej będzie kosztować, jeżeli się te poradnie złączy w jednym pomieszczeniu, nie mówiąc już o tym, że jest to wygodne i dla chorego, jeżeli z różnymi cierpieniami nie potrzebuje chodzić do różnych instytucyj, bo w tym jednym ośrodku znajdzie wszystko, co mu potrzeba. Trudno wymagać od człowieka, żeby z gruźlicą chodził do jednej poradni, z jaglicą do drugiej, a dziecko słabo rozwijające się nosił do trzeciej. To wszystko musi być razem. Ośrodek zdrowia wyróżnia się jednak i metodami, jakich używa w zwalczaniu chorób społecznych. Rozpatrzmy to na przykładach.

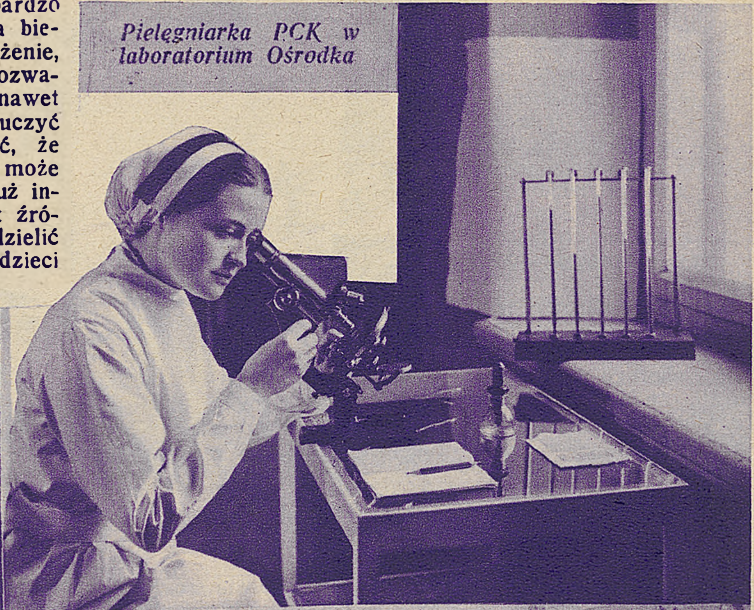
Jeżeli ktoś jest chory i pójdzie do lekarza, to lekarz przepisze jakiś środek, żeby mu przynieść ulgę, a więc żeby uspokoić kaszel, żeby zwiększyć apetyt, usunąć gnębiący ból. Chorego najczęściej to zadawala. Ale czy to jest wszystko, czego chory naprawdę potrzebuje? Nie. Wyobraźmy sobie, że w rodzinie tego chorego jest jeszcze kilka osób. Być może chory sam ma gruźlicę bardzo rozwiniętą i jemu niewiele można pomóc, ale może w tej samej rodzinie jest ktoś inny, którego choroba jest dopiero w początku i jego jeszcze można uratować. A inni członkowie rodziny, całkowicie jeszcze zdrowi, mogą się przecież zarazić od chorego. Ważną jest rzeczą nie tylko choremu przynieść ulgę, ale nie mniej ważne jest innych od tej choroby ustrzec. Trzeba stworzyć takie warunki, żeby rozsiewanie zarazka było uniemożliwione, a zdrowych trzeba jeszcze wzmocnić. Trzeba nauczyć domowników jak mają się zachować, co i jak jeść, jak spać, jak wietrzyć mieszkanie, co robić z bielizną i naczyniami chorego, żeby pozostali członkowie rodziny byli przed gruźlicą zabezpieczeni. Ten rodzaj leczenia jest lepszy, bo on obejmuje nie tylko chorego, lecz i całą rodzinę, a co ważniejsze — nie tylko łagodzi cierpienie, lecz i usuwa przyczyny, które sprzyjają powstawaniu choroby. Pierwszy rodzaj leczenia prowadzi każdy lekarz, drugi tylko lekarz w ośrodkach zdrowia, bo ośrodki tylko posiadają personel i środki pieniężne, żeby się zająć tymi sprawami.

*Ośrodek Zdrowia leczy choroby oczu*



Mamy dziecko chore na jaglicę. Można

je leczyć u każdego lekarza i można otrzymać bardzo dobre wyniki. Ale przypuśćmy, że to jest rodzina biedna, ciemna, że rodzice nie wierzą w żadne zakażenie, a dowodzą, że dziecko sobie oko zaprószyło i pozwalają temu dziecku bawić się z innymi, albo je nawet posyłają do szkoły. W tym wypadku trzeba nauczyć ich jak chorego leczyć, trzeba też uświadomić, że dziecko do szkoły przez jakiś czas chodzić nie może i trzeba może w szkole dowiedzieć się, czy tam już innych dzieci z jaglicą nie ma, czy nie szkoła jest źródłem zakażenia. Trzeba pokazać w domu, jak podzielić śpiących, których jest więcej, niż łóżek, żeby dzieci nie zarażały się jedne od drugich; trzeba dokładnie objaśnić, jak chory powinien się myć, gdzie powinien wisieć jego ręcznik, i nauczyć go w ogóle, jak ma się zachowywać w stosunku do innych osób. To właśnie robi ośrodek zdrowia, który zawsze musi mieć choć jedną higienistkę, odwiedzającą chorych w domu. Higienistka uczy jak trzeba chorych pielęgnować, i jak zdrowi mają sami żyć, żeby nie zachorowali.



*Pielęgniarka PCK w laboratorium Ośrodka*



*Do Ośrodka Zdrowia zgłaszają się matki z dziećmi i chorzy; pierwszą czynnością — udzielanie informacji*

Zaszła kobieta w ciążę, ma przy tym różne dolegliwości i nie wie, jak ma się zachować. Poród się zbliża, a czy będzie aby normalny? Iść do doktora zdaje się nie bardzo jest z czym, a starsze doświadczone kobiety mówią każda co innego. Co tu robić? Z kłopotu wybawi ośrodek zdrowia, gdzie zbadają wszechstronnie i poradzą, jak się zachować, co jeść, czy można pracować, powiedzą też, czy można oczekiwać porodu normalnego, czy grozi jakieś powikłanie.

Urodziło się dziecko i jest zdrowe. Ale wiadomo, że przez niewłaściwe chowanie i najbardziej zdrowe dziecko można zrobić chorym. Ważne jest





nie tylko czyste utrzymanie dziecka, przewietrzanie mieszkania itd., ale i sposób dożywiania i przewijania, obchodzenia się i wiele innych szczegółów; czasem znowu dziecko niby nie jest chore, ale nie ma apetytu, płacze, traci na wadze. Wszystkimi tymi sprawami zajmuje się ośrodek zdrowia, gdzie jest i lekarz i higienistka, która lekarzowi pomaga, która jednocześnie odwiedza wszystkie zapisane dzieci i pokazuje matce w domu jak ma wykonać zlecenie lekarza, jak dziecko pielęgnować, jak karmić, myć, kąpać, ubierać i przygotowywać jedzenie. Mówi o dziecku chorym, nie zapomina i o zdrowych.

Opieka nad dzieckiem nie kończy się jednak w chwili, kiedy ono zaczyna mówić i chodzić. Jest jeszcze prawie sześć lat, zanim dziecko pójdzie do szkoły. W tym czasie opieka rodziny może nie zawsze być wystarczająca. Tworzy się naprzykład we wsi żłobek albo dzieciniec, trzeba więc nad nimi roztoczyć nadzór fachowy. A któż to lepiej może zrobić od lekarza i jego pomocnicy higienistki z ośrodka zdrowia?

Jeszcze później dziecko idzie do szkoły. Trzeba i tam zająć się jego zdrowiem. Jeżeli w tym wieku uchwyci się chorobę, jeszcze na samym jej początku, to się nie dopuści do jej rozwoju. Zresztą dziecko

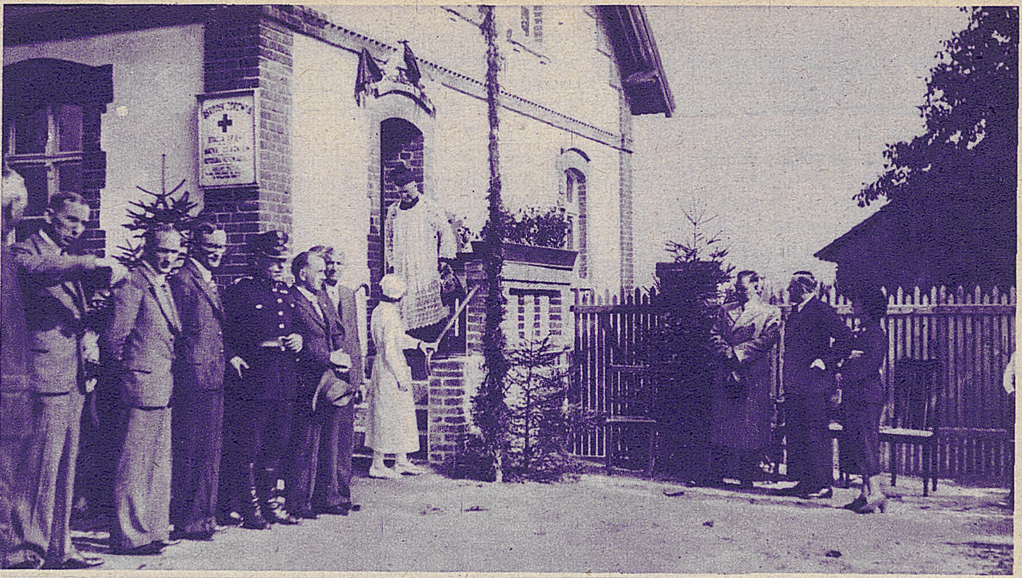




*Nie martw się dziecko. Wszystko będzie dobrze. Udzielimy ci pomocy*

nieraz źle się uczy, bo jest chore albo niedożywione, albo nie ma się gdzie uczyć, bo w domu nikt się nie zajmuje nim, a wszyscy mu przeszkadzają. Tu znowu ośrodek zdrowia może wiele zrobić, współpracując ze szkołą i rodziną, wskazując rodzicom co dziecku jest naprawdę potrzebne.

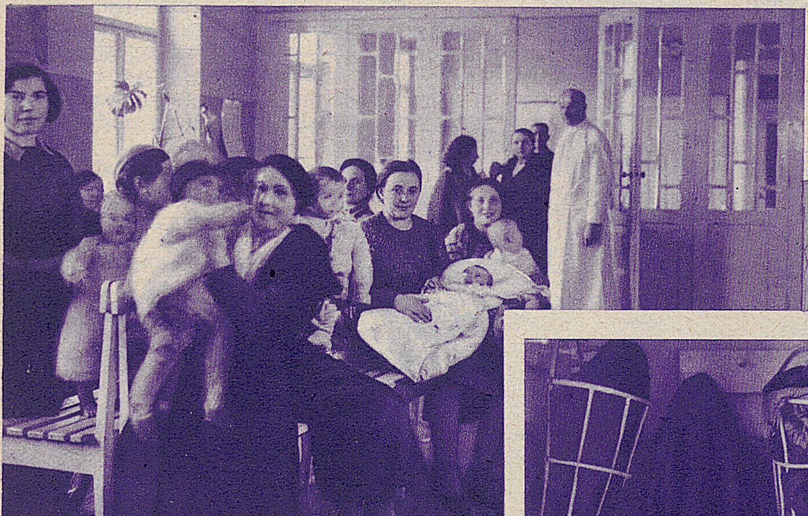
Ośrodek zdrowia nie czeka, aż chory do niego przyjdzie, lecz sam szuka chorego w imię tej myśli, że im wcześniej chorobę się uchwyci, tym



*Poświęcenie nowego Ośrodka Zdrowia w Słupiej pod Bralinem*

pewniej i prędzej ją się wyleczy. Ośrodek zdrowia troszczy się zresztą i o zdrowych. Stara się ich zdrowie podnieść, ażeby byli odporniejsi na wszelkie choroby.

Czy zwykłych chorych na jakieś niedomagania, jak ból głowy, brzucha, kłucia w boku itd. w ośrodku nie leczą? Zwykle nie, gdyż inne ma znaczenie dla rodziny, dla wsi, dla całego społeczeństwa, że ktoś ma migrenę, inne gdy cierpi na chorobę weneryczną lub jaglicę. Dlatego te groźne choroby, mające znaczenie społeczne, leczy się w ośrodku zdrowia, który jest instytucją społeczną, z publicznego grosza utrzymywaną. Te mniej groźne pozostawia się każdemu obywatelowi, traktując je jako jego prywatną sprawę. Bywają jednak i takie ośrodki zdrowia, które leczą wszystko, zwykle jednak gruźlicę, jaglicę, choroby weneryczne bezpłatnie, inne choroby za opłatą i w specjalne dnie. Naturalnie, jak ktoś ma wypadek i złamie sobie rękę, przetnie kosą nogę lub utnie w maszynie palec, zawsze może iść do ośrodka zdrowia na opatrunek.



*Najmilsi pacjenci w Ośrodku Zdrowia; najliczniej tu przybywają*

Ważną jest rzeczą utworzyć ten ośrodek i osadzić tam lekarza, a wówczas w każdej chorobie łatwiej będzie o pomoc. Ośrodek zdrowia może ze wszystkimi chorobami prowadzić skuteczną walkę, gdyż pracownicy ośrodka znają dobrze teren, stykają się z ludnością, żyją z nią, pracują dla niej. Pracownicy ci wiedzą, gdzie jakie choroby najczęściej się spotykają i mogą wiele zrobić dla ich wykorzenienia.

Zresztą pielęgniarka higienistka odwiedza rodziny chorych w domu, każdą też rodzinę uczy i jak mieszkanie urządzić, i jak jedzenie przygotować i podać, i jak izbę sprzątnąć i przewietrzyć. A jak się ogląda mieszkanie, to się widzi i to, co jest koło mieszkania i podwórze i budynki gospodarskie i całe otoczenie, wszędzie wprowadza się ład, czystość i higienę.

Wreszcie w ośrodku zdrowia mogą się odbywać różne zabawy, przedstawienia, obchody. A więc na Boże Narodzenie w ośrodku urządza się choinkę i opłatek, w ośrodku zdrowia może być orkiestra, młodzież może urządzać przedstawienia i zabawy. Wszystko to bardzo ludzi zbliża, kształci i podnosi zarówno pod względem higienicznym, jak i ogólnie kulturalnym. Dlatego każdy ośrodek zdrowia jest jednocześnie ośrodkiem kultury.

W całej Polsce mamy niestety zaledwie około 500 ośrodków zdrowia, z tego jednak większość, bo prawie 300 w miastach wojewódzkich i powiatowych, a reszta w miasteczkach, niewiele tylko na wsi. Organizując ośrodki zdrowia, przyciągnęlibyśmy lekarzy na wieś. Myślę, że może warto by stworzyć ośrodki zdrowia przy domach ludowych. Mamy już ich sporo i łączymy je z bibliotekami, ze sklepami spożywczymi, nie myślimy jednak o tym, żeby obok nich, czy w nich organizować ośrodki zdrowia. Te dwie instytucje mają z sobą wiele wspólnego. Dom ludowy walczy nie tylko o kulturę, lecz i o zdrowie, a ośrodek zdrowia podnosi nie tylko zdrowie, lecz i kulturę. Warto się nad tym zastanowić.

*Dr. Marcin Kacprzak*



# WŁADYSŁAW HR. JEZIERSKI

## WSPOMNIENIE POŚMIERTNE

Dnia 17 czerwca 1938 r. rozstał się z tym światem w majątku swoim Otwocku, po ciężkiej i przewlekłej chorobie Władysław hr. Jezierski, długoletni członek Komitetu Gł. i skarbnik a ostatnio Wice Prezes Zarządu Gł. i Członek Rady Głównej Polskiego Czerw. Krzyża. Na tym odpowiedzialnym stanowisku Zmarły położył wielkie i trwałe zasługi dla dobra instytucji, którą głęboko umiłował i dla której ofiarnie i wydajnie pracował przez okres przeszło 10-letni.

Gdy w roku 1927 został obrany przez Komitet Główny na stanowisko skarbnika Zarządu Gł. — byt materialny Polskiego Czerwonego Krzyża przedstawiał się w stanie opłakanym. Wtedy to sprężysta i przezorna gospodarka finansowa ś. p. Wł. Hr. Jezierskiego przyczyniła się w znacznej mierze do uporządkowania finansów Czerwonego Krzyża. Niezwykły Jego zmysł orientacyjny, rozwaga i celowość cechujące Jego posunięcia oddały niezastąpione usługi w okresie rozbudowy Polskiego Czerwonego Krzyża, który zaciągnął wobec Zmarłego wielki i bardzo istotny dług wdzięczności.



*Ś.p. hr. Władysław Jezierski*

Gdy przed kilku laty hr. Jezierski zaczął coraz bardziej zapadać na zdrowiu — nie przestał jednak pracować dla Czerwonego Krzyża, interesując się jego rozwojem i umiejętnie kierując w dalszym ciągu jego stanem posiadania. Ci wszyscy, którzy z Nim pracowali na terenie Cz. Krzyża, cenili Jego światły umysł, fachową wiedzę i to wielkie doświadczenie życiowe nabyte przez wieloletni okres pracy na Dalekim Wschodzie, gdzie niepospolite Jego zdolności i wyjątkowa pracowitość wysunęły młodego wówczas Władysława Jezierskiego na szeroką widownię, jako naczelnego dyrektora Rosyjsko-Azjatyckiego banku na całą Azję z siedzibą w Szanghaju.

Oddając hołd pośmiertny pamięci hr. Wł. Jezierskiego — nie wolno przemilczeć uczynnej dobroci, będącej jedną z głównych cech Jego sylwetki duchowej. Pełen zrozumienia dla niedoli innych — wnikał w ich potrzeby, był dostępny i bardzo ludzki w stosunku do pracowników i do podwładnych. Osoby, które się z nim stykały na Wschodzie wspominają dotychczas z głęboką wdzięcznością Jego działalność w czasie Wielkiej Wojny, gdy jako prezes polskiego komitetu w Szanghaju, w pełni sił i powodzenia — czynił bardzo wiele dobrego dla polskich rozbitków przebywających na kontynencie azjatyckim.

Już w roku 1931 Zarząd Główny PCK., pragnąc uczcić wielkie zasługi swego skarbnika, nadał Mu honorową odznakę I-go stopnia PCK.

Przedwczesny zgon ś. p. Władysława hr. Jezierskiego okrył żałobą nie tylko najbliższą Jego rodzinę, lecz również tych wszystkich, którzy tak wysoko cenili zalety umysłu i serca tego prawego obywatela i zacnego człowieka.

Polski Czerwony Krzyż zaliczy Go w poczet swych najbardziej zasłużonych działaczy — tych najpierwszych — którzy w trudnej dobie powojennej — pełni wiary w przyszłość, nie zrażali się przeszkodami i nie szczędząc swego trudu, kładli podwaliny pod gmach Polskiego Czerwonego Krzyża.

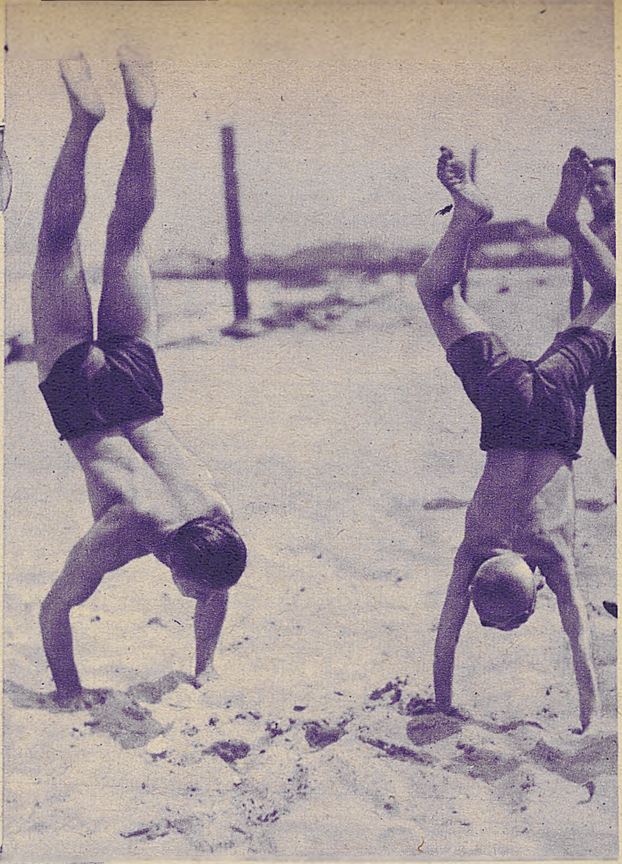
# JAK SPĘDZIĆ WAKACJE?

Jest to kwestia pierwszorzędnej wagi dla mieszczucha. Czas wypoczynku ma zazwyczaj ograniczony i niejednokrotnie skrępowany jest małymi środkami materialnymi. Przy projektowanym wyjeździe na lato wszystko to trzeba wziąć pod uwagę — skoordynować, żeby nie popełnić błędu.

Zasadniczą podstawą wypoczynku jest całkowita zmiana warunków i trybu całorocznego życia. Ale na co przede wszystkim zwrócić uwagę?

Organizm ludzki wypoczywa najlepiej *w czystym* powietrzu, nie na *nadmiernym* słońcu, przy *odpowiednim* odżywianiu i w *umiarkowanym*, dostosowanym do sił, ruchu. A więc przede wszystkim bądźmy *ostrożni*, wzmacniajmy się stopniowo, nie gwałtownie. Organizm ludzki nie jest przystosowany do wstrząsów!

Korzystając z czystego powietrza, zacznijmy przede wszystkim od *gimnastyki oddechowej*. Codziennie rano i po południu stańmy wygodnie przed otwartym oknem i oddychajmy głęboko z rękami opartymi na biodrach. Należy oddychać w ten sposób 15—20 razy na minutę przez 2—3 do 4—5 minut jednorazowo. Ręką, ułożoną na płask, kontrolujemy, czy klatka piersiowa bierze udział w oddychaniu. W czasie przerwy w oddychaniu należy dłużej zatrzymywać oddech, przez co osiągamy pewien głód powietrza, sprawiający, iż następny wdech jest nader głęboki i skuteczny.







Na swobodzie — na urlopie — w górach, nad morzem, albo z wędką nad rzeką — to najlepsze wytchnienie po trudach całego roku

Chorzy sercowi i ozdrowieńcy winni wykonywać gimnastykę oddechową wyłącznie leżąc, nigdy z uniesionymi ramionami. Zresztą, możemy połączyć głębokie oddechy z *werendowaniem*, które powinno się odbywać w pierwszym okresie wypoczynkowym przynajmniej przez 1—2 godziny dziennie przed południem.

Nie zaczynajmy wypoczynku od kąpieli słonecznych, lub co gorzej, wodnych. A więc o ile ciepłota powietrza wynosi przynajmniej 16—18°C — przebierzmy się do *kąpieli powietrznych*. Trykot kąpielowy lub ubranie, złożone tylko z siatkowej koszuli bez rękawów i krótkie spodenki, wzgl. lniana sukienka krojem zwykłej koszuli, wystarczą najzupełniej. W takim ubraniu należy przebywać w niezbyt nasłonecznionym ustroniu, osłoniętym przed wiatrami, przez 1—2 do 4 godzin dziennie; przez pierwsze kilka dni jednak nie dłużej jak





W drogę po słońce — w drogę po zdrowie

Woda i słońce najlepiej konserwują urodę i zdrowie.

2—3 kwadranse. Kąpiele te są uważane za znakomity środek do tzw. „zahartowania“ ustroju, tj. wyćwiczenia jego regulacji ciepła, która w ciągu zimy robi się niesprawną przez noszenie kilku warstw odzienia. A więc walczmy z zimowymi, nieznośnymi katarami, przeziębieniami i mięśniowymi bólami!

Podczas kąpieli powietrznych możemy uprawiać *gimnastykę* oraz *gry i zabawy*. Nie starajmy się o osiągnięcie jakichś specjalnych sportowych wyczynów, od tego są zawodowcy. Ruchy należy dawkować w ten sposób, by ćwiczący nie odczuwał znużenia. Polecamy na przemian to ruchy ramion, to nóg, to grzbietu; należy przy tym zwrócić uwagę na prawidłowe, głębokie i równe oddychanie. Dobrze jest dołączyć do gimnastyki i *mięsienie* (masaż). Dla ochrony skóry celowe jest przed mięsieniem posmarowanie jej tłuszczem (lanolina, waselina, cold-cream), lub posypywanie pudrem (talkiem).

Po kąpielach powietrznych przechodzimy po pewnym czasie do *kąpieli słonecznych*, które bierze się w naszym klimacie między 10-ą rano a 5—6 popoł. Czas trwania wynosi od 15 minut do godziny, zależnie od pogody, przewiewu, a przede wszystkim zahartowania. Nie należy opalać całego ciała od razu, poza tym lepiej unikać wystawiania na słońce okolicy serca, jak również i głowy. Osobom wrażliwym można dać w razie słońcowania zimny okład na głowę, wzgl. okolicę serca. Nadmierna pigmentacja („opalenizna“) właściwie odpowiada więcej mieszkańcom Afryki, nie jest specjalnie zdrowotną, i nie należy do niej dążyć. Przesada może tutaj wywołać nieobliczalne skutki, z wielkim uszczerbkiem dla zdrowia opalającego się.

Jeszcze poważniejszym zabiegiem są *kąpiele rzeczne*, a w szczególności *morskie*. Od razu za-

giego w sole mineralne i życiany (witaminy) odżywiania zimowego.

Każdy wie o korzyściach powietrza, słońca, wody, ale znacznie mniej uświadamia sobie, jakie siły potencjalne, jakie zapasy zdrowia tkwią w świecie roślinnym, jako pokarmie. Wiemy, że w okresie odżywiania mięsem i nabiałem w zimie ludność miast najwięcej cierpi na niestrawność, oraz na choroby przemiany materii. Dopiero gdy na wiosnę, wzgl. w lecie, urozmaica się odżywianie pokarmami roślinnymi, gdy zjawiają się sałaty, rzodkiewki, jagody, poziomki itp., dopiero wtedy wiele z tych dolegliwości znika.

Znane jest powszechnie zamiłowanie dzieci i osób anemicznych do wszelkiego rodzaju sałat, a nawet niedojrzałych, zielonych jeszcze owoców. Otóż szwajcarski uczony, prof. *Bürgi*, dowiódł, że dobroczynny wpływ zielenin posiada swoje uzasadnienie w nauce, gdyż zieleniny zawierają dobroczynny *chlorofil*. Podawanie 7,5 gr. chlorofilu w ciągu 4—6 tygodni bardzo skutecznie zwalczało niedokrwistość oraz wzmacniało mięsień sercowy. Równowartość tej ilości chlorofilu znajdziemy w dwóch sa-



*Najgwarniej i najmilej jest zawsze na plaży.*

bronimy kąpieli wodnych, zwłaszcza chłodnych osobom bardzo wątłym i wycieńczonym, oraz wiekowym, obarczonym rozedmą płuc, miażdżycą tętnic, nieżytami jelit lub niedomogą serca. Na początek polecamy kąpiel 1—2 minutową; dla osób silniejszych przedłuża się ją następnie do 4, 6, 8, a nawet 12 minut. Po kąpieli poleca się przechadzkę pół godzinną dla rozgrzania. Zarówno kąpiele wodne, jak i słoneczne są poważnym czynnikiem przyrodoleczniczym i działają uczulająco na przemianę materii. Angielscy uczeni notują często występowanie napadów dny (artretyzm) przy stosowaniu kąpieli wodnych na świeżym powietrzu. Nie da się zaprzeczyć również mniej lub więcej odtłuszczającego wpływu kąpieli słonecznych i wodnych.

Odtłuszczenie, tak często uprawiane podczas wakacyj, polega na ostrożnym zwiększeniu zużycia energii oraz *odpowiednim odżywianiu*.

Odżywianie jest niezwykle ważną kwestią podczas wakacyj, gdyż możemy wtedy usunąć wiele dolegliwości, powstałych w okresie ubo-laterkach zielonej sałaty dziennie, zjadanych między posiłkami, lub podczas obiadu i kolacji.

Na ogół staramy się urozmaicić odżywianie podczas wakacyj przez ostrożne dodawanie rozmaitych jarzyn, surówek, przypraw i owoców do pożywienia.

Lecz nie tylko odżywianie i czynniki fizjologiczne odgrywają rolę w wypoczynku letnim, bardzo ważnym składnikiem jego jest odpowiednie *nastawienie psychiczne*. Unikajmy ludzi przykrych, męczących, nie poświęcających swoich „humorków" dla dobra całego towarzystwa. Być może, lepszym towarzyszem od nich będzie książka, pełna miłości i pogody. Być może, przechadzka wśród takich cudów przyrody, jakim jest las, kwitnąca łąka nad jeziorem, wybrzeże morskie lub górskie połoniny — ukoi i wzmocni najlepiej. Może...

Bo przecież między przyrodą a ustrojem ludzkim istnieje głęboki związek wzajemny.

*Dr Jerzy Łypa*

## Idą w świat nowe zastępy pielęgniarek P. C. K.



*Przedstawiciele władz państwowych i PCK, dyrektorka szkoły, instruktorki i absolwentki na uroczystości rozdania dyplomów*

Dn. 19 b. m. odbyła się w szkole Piel. P. C. K. uroczystość rozdania dyplomów 16 absolwentkom.

Po zagajeniu przez prof. Bolesława Szareckiego, dyrektora szpitala PCK, przemówił naczelnik Krakowski z Min. Opieki Społecznej, składając nowym absolwentkom Szkoły Pielęgniarstwa PCK. życzenia na drogę pracy zawodowej w szpitalach, w ośrodkach zdrowia, w lecznicach i w pracy społecznej.

Po przemówieniu dyrektorki szkoły p. Żmudzkiej absolwentki złożyły przyrzeczenie, że w pracy swojej pod znakiem Czerwonego Krzyża będą wierne ideałom i poczuciu obowiązku pielęgniarki.

W imieniu absolwentek przemówiła p. Wanda Stegmańska, w imieniu słuchaczek szkoły — p. Zofia Styblewska. Po przemówieniu kapelana szkoły ks. Godzińskiego, chór szkolny odśpiewał hasło pielęgniarki.




# BEZPIECZEŃSTWO PRACY




Akcja bezpieczeństwa pracy — to walka o życie i zdolność do zarobkowania dziesiątków tysięcy ludzi, narażonych na wypadki lub choroby przy wykonywaniu zawodu. W naszym kraju statystyka wykazuje około 1.000 zabitych, 20.000 ciężko okaleczonych i 70.000 lżej rannych, których twórcza praca, służąca interesom zbiorowości, stanowi wkład do rozwoju i potęgi Rzeczypospolitej. Niedopełnienie więc obowiązku ochrony tego dobra publicznego, jakim jest praca, należy uznać za ciężkie przewinienie wobec państwa.

Wychodząc z tych założeń, wszędzie na świecie powołano do życia instytucje mające za zadanie prowadzenie akcji przeciwwypadkowej, która z każdym rokiem znajduje coraz większe zrozumienie i wykazuje, że poczynania w tym zakresie są istotnie efektywne. Dość powiedzieć na przykład, iż w Stanach Zjednoczonych od chwili założenia powołanego w tym celu „National Safety Council", tj. od 1912 r. liczba śmiertelnych wypadków zmalała ogólnie o 30%. Wypadki wśród kolejarzy zmalały w ciągu 13 ubiegłych lat o 60%, a niektóre większe zakłady metalurgiczne zmniejszyły liczbę wypadków o 90% i coraz częściej zdarzają się dwu, trzy, a nawet pięcioletnie okresy bez wypadków w mniejszych fabrykach oraz w niektórych oddziałach większych przedsiębiorstw.

W naszym kraju już 7 przemysłowych organizacyj branżowych, 3 międzybranżowe i 2 zespoły przemysłowe prowadzi racjonalną walkę z wypadkami przy pracy, wchodząc w tym celu w ścisły kontakt z Zakładem Ubezpieczeń Społecznych, normującym wysokość składek ubezpieczeniowych w zależności od stwierdzonego stanu bezpieczeństwa pracy na terenie zakładów.

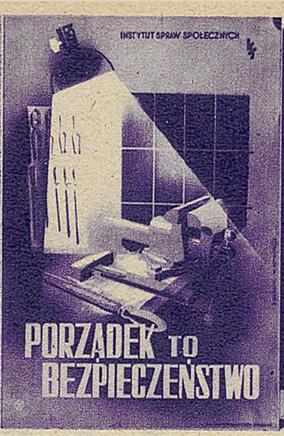
Rozpatrując formy organizacyjne omawianej akcji, należy ustalić przede wszystkim, że przyczyny wypadków wypływają z jednej strony ze złego stanu oraz braków w zabezpieczeniach urządzeń i maszyn, z drugiej strony zaś wynikają z wad organicznych pracujących, jak słabość budowy ciała, zmniejszenie wrażliwości niektórych organów — (wzrok, słuch), przewlekłe choroby itp., jak również z niezgrabności przy wykonywaniu pracy, z nieznajomości lub niedokładnej oceny niebezpieczeństw, przesadnej obawy lub lekceważenia możliwości wypadku, trudności kierowania uwagi oraz utrzymania jej na właściwym napięciu itp., a ponadto z wadliwej organizacji pracy, nie przestrzegającej zbieżności interesów produkcji i bezpieczeństwa.

Uznano powszechnie, że im słabiej społeczeństwa są zaawansowane w systematycznej akcji zapobiegawczej, tym mniej doceniają znaczenie tej drugiej grupy przyczyn wypadków, przypisując ją raczej fatalnemu zbiegowi okoliczności, „pechowi" prześladującemu jednostki, zatrudnione w zakładach pracy. Wpływanie na właściwe postępowanie robotnika sprowadza się do należytego pouczenia go i wyrobienia w nim woli w kierunku właściwego zachowania się w warsztacie pracy i wykonywania obowiązków, budząc w nim jednocześnie poczucie odpowiedzialności za swe czyny wobec całego zespołu.

Środkami, służącymi do tego celu są ustne pouczenia przez przełożonych, operowanie napisami i znakami ostrzegawczymi, wydawanie komunikatów, ogłoszeń, instrukcyj, przepisów, plakatów itp.

Planowa gospodarka materiałem ludzkim nie jest zadaniem łatwym i nie da się uskutecznić w krótkim czasie kilkoma posunięciami. Jest to akcja, którą należy prowadzić stale i konsekwentnie, łącząc ją i harmonizując z organizacją produkcji, w imię dowiedzionego twierdzenia, iż tylko ta praca jest dobrze wykonana, która nie pociąga za sobą wypadków i kalectw. Jak wiele zaś kosztują wypadki, choćby drobnych okaleczeń, powodujących przerwę w pracy nie przekraczającą 4 dni, dowodzą liczne dane zbierane z poszczególnych zakładów przemysłowych. Oto np. w jednej z większych hut krajowych liczba wypadków wynosiła w ciągu roku 2.647, w tym 8 wypadków śmiertelnych, 77 ciężkich i 2.562













lekkich, co dla huty pociągnęło wydatek około 500 tysięcy złotych, uwzględniając, że z tytułu ubezpieczeń huta płaci ok. 500 tysięcy złotych rocznie — każdy wypadek kosztuje zakład pracy ok. 350 zł.

Moglibyśmy również przeprowadzić inny rachunek, który doskonale naświetlił w referacie p. t. „Warsztat wytwórczy — ośrodkiem kultury pracy" wicedyrektor Instytutu Spraw Społecznych, W. Adamiecki, wyjaśniając motywy obrania tego hasła przez niedawno odbyty w Warszawie Ogólnopolski Kongres Bezpieczeństwa Pracy.

„Myśląc o bezpieczeństwie pracy — oświadczył referent — o powietrzu, którym oddycha się w warsztacie, o świetle, jakie tam dochodzi, o zgiełku i hałasie podczas pracy, widzimy przy pracy c z ł o w i e k a z krwi i kości, nie siłę roboczą — ale ludzi: starych i młodych, bladych i czerstwych, energicznych i ospałych — tych samych ludzi, z których składa się społeczeństwo, którzy tworzą siłę obronną naszego państwa, tych ludzi, którzy mogą kochać gorąco swój kraj lub odnosić się do jego losów obojętnie". Praca tych ludzi, dobro najwyższe Państwa, chronione przez Konstytucję, to praca, na którą każdy obywatel ma przeciętnie do poświęcenia ok. 100.000 godzin swego życia. Jeden ten czas sprzedaje, drugi go kupuje. „Kupiony czas nie jest czasem istoty bezosobowej lub maszyny, lecz organizacji wyższego rzędu — człowieka, będącego członkiem społeczeństwa, ojcem rodziny, w razie potrzeby obrońcą niepodległości kraju, człowieka, w którego całe społeczeństwo czyni wielki wkład w postaci powszechnego nauczania oraz obowiązującej służby wojskowej, połączonej zawsze z dokształceniem ogólnym.




Ten kto kupuje czas ludzki, zaciąga więc ważne zobowiązanie wobec społeczeństwa — że nabyty czas nie zostanie bezprodukcyjnie zmarnowany, że w tym czasie nie będzie zniszczone lub nadwyrężone zdrowie pracownika, że nie nastąpi zniszczenie wartości moralnych, jakie dana jednostka posiada, że nie nastąpi osłabienie energii twórczej człowieka, a przeciwnie, energia ta wzmocni się i rozwinie, że nie nastąpi osłabienie więzi jednostki ze zbiorowością, a więc poczucie odpowiedzialności za swe czyny wobec zbiorowości, a przeciwnie, poczucie to wzmocni się, że praca w warsztacie podniesie poziom kulturalny jednostki, wzbudzi, względnie wzmoże w niej zamiłowanie do rzetelnej, porządnej i wytrwałej pracy".

Pomnóżmy 100.000 godzin czasu, oddanych w życiu jednostki pracy przez liczbę ludności, zestawmy z ilością godzin corocznie marnowanych przez wypadki przy pracy — a przekonamy się, jak wielki obowiązek ciąży na tych, co ten czas kupili.

*E. R.*

* * *

Reprodukcje serii plakatów propagandowych ilustrujących niniejszy artykuł, zostały nam użyczone przez Instytut Spraw Społecznych.

Niektóre z tych plakatów jak: „Brudny opatrunek grozi kalectwem", „Porządek to bezpieczeństwo" i „Gwóźdź sterczący to — twój wróg" otrzymały „Grand Prix" (wielką nagrodę) na zeszłorocznej Wystawie w Paryżu.

W Polsce są najbardziej popularne t. zw. plakaty o podłożu uczuciowym, a mianowicie: „Unikaj wypadku — kto mnie wyżywi"? — i „Ojcze strzeż się wypadku — mój los w twym ręku".

*Red.*



*Samoloty sanitarne ofiarowane przez P.C.K. wojsku — niżej pielęgniarka P.C.K. po szczęśliwym wylądowaniu*



# CZERWONY KRZYŻ W SZRANKACH LOTNICZYCH

Pierwsza tego rodzaju impreza, jaką urządził Polski Czerwony Krzyż. Pokazowe loty „z rannymi", popisowe skoki pielęgniarek na spadochronach. Tłumy publiczności, na lotnisku mokotowskim, pamiętającym wspaniałe przyjęcia bohaterów przestworzy, których wielbiła cała Polska — owacje, gratulacje... Publiczność nasza przepada za wyczynami lotniczymi, kocha „ludzi powietrza". Polski Czerwony Krzyż nie posiadał dotychczas żadnych możliwości dla zorganizowania imprezy lotniczej, własnej, która akcji propagandowej oddaje zawsze duże usługi, gdyż najlepiej pobudza zainteresowania t. z. szerokiego ogółu.

Dopiero z chwilą rozwoju lotnictwa sanitarnego, a więc rozpoczęcia budowy samolotów ze znakiem Czerwonego Krzyża i szkolenia pielęgniarek w niesieniu pomocy podczas transportów powietrznych, zostały stworzone warunki, umożliwiające podejmowanie imprez o charakterze propagandowo-lotniczym.

Dzień 29 maja, w którym P. C. K. przekazał armii siedem samolotów sanitarnych, ufundowanych kosztem około miliona złotych, jest datą ważną dla nas.

Nie będziemy przytaczali szczegółów tej wspaniałej rewii powietrznej pod znakiem Czerwonego Krzyża. Opisała ją dokładnie prasa polska. Wszystkie dzienniki zamieściły następnego dnia wieloszpaltowe i entuzjastyczne opisy, obficie ilustrowane zdjęciami. Polskie Radio zaraz po południu w niedzielę nadało półgodzinną transmisję z Pola Mokotowskiego. Bohaterkami „dnia" były uczennice szkoły pielęgniarstwa, które wyskakiwały na spadochronach z samolotu.

W artykule naszym zamieścimy raczej to, czego ani prasa, ani radio w pośpiechu pracy informacyjnej nie po-



*Przemawia Prezes Gen. Al. Osiński*



*Odpowiada przedstawiciel wojska II wiceminister M.S.Wojsk. gen. Litwinowicz*



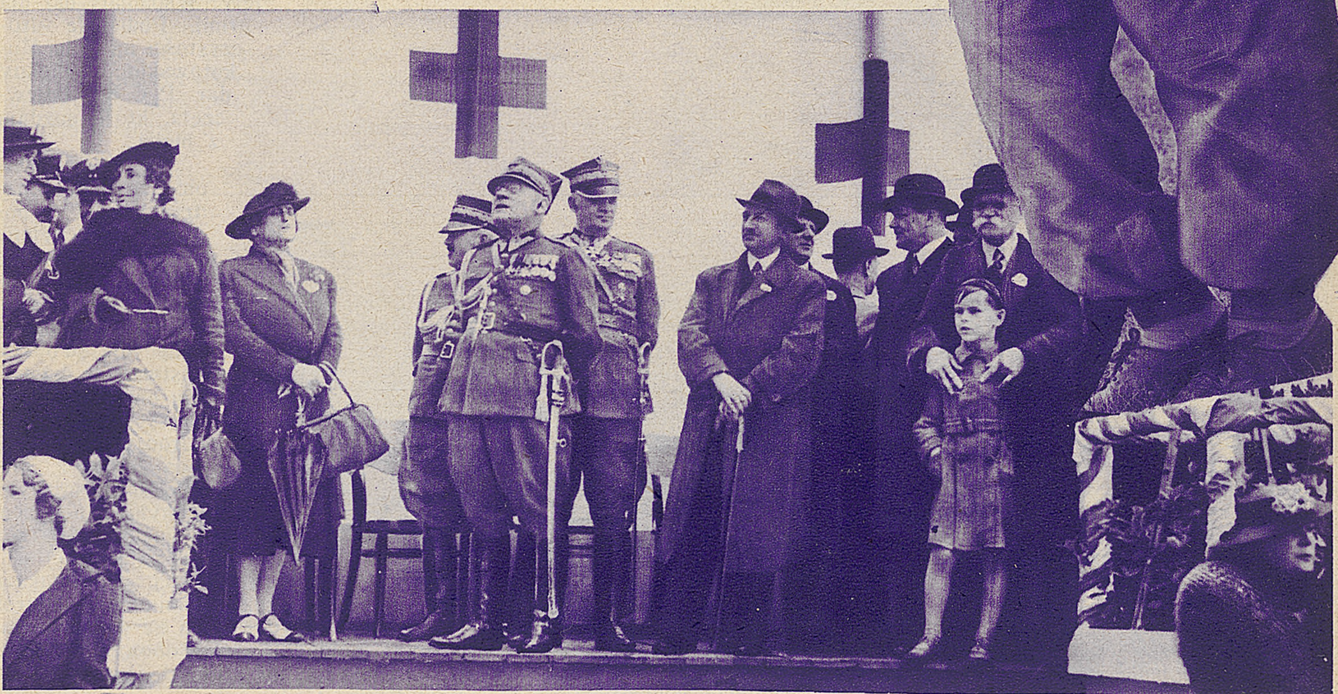

dały, względnie zbyt pobieżnie omówiły. A więc, przede wszystkim — cel i charakter tej lotniczej manifestacji. Uczestnicy wielkiej i polsko-bolszewickiej wojny niewątpliwie dobrze pamiętają owe niekończące się sznury wozów z rannymi, które po wyboistych drogach i wertepach ciągnęły całymi kilometrami w drodze do szpitali i lazaretów polowych. Gdyby istniała statystyka zgonów, spowodowanych przez taką właśnie „podróż" wozami, gdyby można było ująć w cyfry sumę potwornych cierpień rannych, którym podróż „na podwodzie" skróciła życie, cyfry takie byłyby ciekawe z wielu względów. Przede wszystkim skłoniły by nas już znacznie wcześniej do tworzenia eskadr samolotów sanitarnych, które właśnie rannym, zwłaszcza ciężko rannym — niosą pomoc szybką, niemal natychmiastową. Droga od podwody chłopskiej, od „dwukółki" sanitarnej do nowoczesnego samolotu, który może startować i lądować na przygodnych i małych nawet lądowiskach, który posiada kabinę dla chorych zaopatrzoną nawet w bieżącą wodę — naprawdę jest imponująca, gdy chodzi o realizację dzieła miłosierdzia w pełnym tego słowa znaczeniu. Zmniejszanie cierpień ludzkich — to przecież jedno z zasadniczych zadań Czerwonego Krzyża. Po to, przecież, został powołany do życia.

— Gdyby Napoleon miał chociaż jeden karabin maszynowy, inaczej potoczyłyby się losy bitwy pod Waterloo — powiedział jeden z wojskowych.

— Gdyby Henryk Dunant posiadał chociaż jeden samolot sanitarny, nie było by potwornej sceny w kościele w Castiglione, zamienionym na chwilowe schronienie dla



*W oczekiwaniu na chwilę wylądowania pielęgniarek, które wyskoczyły z samolotu, uzbrojone w spadochron i — odwagę*





*Na trybunie honorowej po skończonych uroczystościach*

rannych i konających z upływu krwi i braku lekarzy i lekarstw. Rola lotnictwa sanitarnego jest dziś ogromna, a udział w tej dziedzinie akcji sanitarnej Polskiego Czerwonego Krzyża stwarza zupełnie dla PCK. nowe możliwości, ale zarazem i powiększa — odpowiedzialność.

Ofiarowanie armii siedmiu samolotów sanitarnych jest darem cennym, równie jak godnym uznania jest fakt przeszkolenia pierwszej w Polsce ekipy pielęgniarek P. C. K. w skokach na spadochronach. Ale chyba nikt sobie nie wyobraża, aby na tym można było poprzestać. Polski Czerwony Krzyż postawił w powietrzu dopiero „pierwsze kroki". By iść dalej tym szlakiem, trzeba mieć, prócz zapału, którego nie brak, odpowiednie środki. Dostarczyć je musi oczywiście społeczeństwo, rozumiejące dobrze, że ofiara na ten cel opłaci się znakomicie w czasach grozy i klęski, kiedy tysiącom istnień ludzkich zależeć będzie na każdej minucie, kiedy z niepokojem wypatrywać będziemy czy na tle nieba nie wykwitnie biały punkcik spadochronu z pielęgniarką, przynoszącą „z nieba" pomoc.

W odpowiedzi na ów milion, wydany na siedem samolotów sanitarnych, nowy — milion członków PCK powinien przyczynić się do powstania nowych — siedmiu samolotów. Milion — w odpowiedzi na milion... Zagadnienie jest tego rodzaju, że musimy operować pojęciami milionów.



*Defilada powietrzna*

Musimy pod tym względem sięgnąć do ulubionych w naszym społeczeństwie wzorów z zagranicy. Oto np. Amerykański Czerwony Krzyż wydał w r. ub. 25 milionów złotych na pomoc dla powodzian. Ale posiada — 13 milionów członków, którzy składają chętnie ofiary na tak zasłużoną Instytucję.

A teraz podsumujmy dla wykończenia całości obrazu rezultaty pięknej uroczystości na Polu Mokotowskim, przejawiające się w zainteresowaniach opinii publicznej, wyrażonej na łamach prasy. Przede wszystkim tytuły artykułów i opisów, świadczące, że „temat" dobrze przez prasę został przyjęty: Wspaniały dar dla armii. Podniosłe uroczystości na Polu Mokotowskim, Piękny dar P. C. K., Dziewczęta, które spadają z nieba...

...Nie należy wątpić, iż wielu z patrzących na te pokazy niechybnie wstąpi w szeregi P.C.K., który spełnia tak ważną i zaszczytną funkcję w pracy dla d o b r a Państwa — kończy swój opis publicysta z Prasy Polskiej...

...Uroczystość ta połączona była z niezmiernie interesującym, atrakcyjnym pokazem lotniczej służby sanitarnej. Niewątpliwie najbardziej sensacyjną częścią tego pokazu były skoki ośmiu pielęgniarek Czerwonego Krzyża ze spadochronami z pokładu wieloosobowego Fokkera — podkreśla w słowach gorących Ilustrowany Kurier Codzienny.

Istotnie, reakcja tłumów na Polu Mokotowskim była niezmiernie żywa i gorąca, a przyjęcie, jakie zgotowano „dziewczętom, spadającym z nieba" chwilami przypominało sukcesy asów lotniczych, lub popularnych gwiazd filmowych. Publiczność przerwała kordon policyjny i runęła na Pole Mokotowskie, gdzie lądowały szczęśliwie „spadochroniarki". Dotykano kombinezonów lotniczych „bohaterek powietrza", oglądano jedwabną materię spadochronu, jakby chcąc się przekonać, że to żywe istoty skaczą z wysokości ośmiuset metrów, a nie manekiny. Policja miała gorący dzień chcąc uchronić pielęgniarki przed zbytnią natarczywością tłumu. *Ka.*

**Jak się odbyło przekazanie armii samolotów sanitarnych.**

Na środku pola, frontem do trybun, ustawiono siedem samolotów sanitarnych. Pięć „Lublinów" (Lublin — R-XVI) RWD-13 i LWS-2 — wszystkie wyposażone w najnowsze urządzenia, zwłaszcza LWS-2. O godz. 11 rano przybywa w towarzystwie generalicji II Wiceminister Spraw Wojskowych Gen. Litwinowicz, który dokona przyjęcia samolotów w imieniu armii. Na trybunie honorowej zgromadzili się przedstawiciele władz i Polskiego Czerwonego Krzyża. Prezes Zarządu Gł. P. C. K. Gen. Aleksander Osiński odczytuje nazwy przekazywanych wojsku samolotów, a następnie wygłasza krótkie przemówienie, kończąc je okrzykiem na cześć Pana Prezydenta Rzeczypospolitej, armii i jej Wodza — Marszałka Śmigłego-Rydza. Krótko, po żołniersku odpowiada Gen. Litwinowicz:

„Ofiarnością społeczeństwa, wysiłkami Zarządu Głównego P. C. K. został zrealizowany kolejny etap owocnej pracy Polskiego Czerwonego Krzyża. W dniu dzisiejszym bowiem jesteśmy świadkami przekazania wojsku siedmiu samolotów sanitarnych, przeznaczonych do niesienia szybkiej pomocy chorym i rannym, częstokroć znajdującym się w miejscowościach tak bardzo odległych od ośrodków kultury i pomocy lekarskiej. Samoloty sanitarne, jako najnowsze środki transportu, oby spełniały jak najdłużej swe wzniosłe zadania i pod znakiem Czerwonego Krzyża niosły pomoc wszędzie, gdzie będzie ona konieczna dla cierpiących i nieszczęśliwych. Za ten hojny dar składam Polskiemu Czerwonemu Krzyżowi w imieniu Armii serdeczne Bóg zapłać".

Z kolei następują interesujące pokazy ratownictwa lotniczego. Samolot sanitarny Lublin R-XVI startuje i leci na Okęcie po „rannych". W międzyczasie odbywają się pokazy lotnicze — RWD-13, pilotowany wprawną ręką Dra Przysieckiego, demonstruje szybkość maksymalną i minimalną, jaką może ten samolot rozwijać. Po chwili od strony Okęcia nadlatuje „Lublin R-XVI" ląduje, podjeżdża sanitarka P. C. K., do której na noszach wnoszą „rannych", przywiezionych samolotem. Wszystko odbywa się gładko i sprawnie.

Ale oto następuje najciekawsza część uroczystości — skoki pielęgniarek. Pogoda jakoś się ustaliła, deszcz przestał padać, nawet ukazało się słońce, — jakby chcąc złożyć hołd dla bohaterstwa młodych pielęgniarek — jak to zręcznie podchwycił red. Strzetelski, prowadzący transmisję radiową.

Z wieloosobowego Fokkera, szybującego nad lotniskiem, wyskakuje najpierw instruktor p. Burkhart, jako „sonda" dla ustalenia miejsca skoków, a następnie wykwitają na tle nieba białe parasole spadochronów. To skaczą nasze uczennice szkoły pielęgniarstwa P. C. K. wraz ze swą instruktorką p. Jadwigą Węgorzewską. Wszystkie wylądowały gładko i wśród owacji i oklasków podeszły do honorowej trybuny. Prezes Zarządu Głównego Gen. Aleksander Osiński składa im gratulacje.

Aparaty fotograficzne trzaskają bez ustanku, pielęgniarki otoczone są dziennikarzami, którzy wypytują je — oczywiście o wrażenia z tej niezwykłej „podróży" P. Węgorzewska podchodzi do mikrofonu i z uśmiechem mówi, że to właściwie „nic wielkiego" taki skok w przepaść. Trzeba „tylko" odważyć się na decyzję skoku. To „tylko" jest naprawdę niezwykłe. I świadczy o brawurze naszych pielęgniarek. Gdy zajdzie potrzeba, nie zawahają się ani chwili.

Takich właśnie nam więcej potrzeba. Polski Czerwony Krzyż może z ufnością powierzać im najtrudniejsze zadania.

*Pielęgniarki PCK witane entuzjastycznie przez tłumy, zgromadzone na Polu Mokotowskim*



# NOWY WYCZYN POLSKIEGO SAMOLOTU SANITARNEGO

Na łamach poczytnego pisma podałem do wiadomości czytelników przypadek odtransportowania chorej na guz mózgu w roku ubiegłym z Warszawy do Paryża.

Obecnie podaję opis szybkiego transportu ciężko chorego z Mediolanu do Krakowa.

Dnia 23 kwietnia b. r. o godz. 6 min. 25 z Krakowa wystartował samolot sanitarny RWD-13 s. do Mediolanu, pilotowany przez dra Przysieckiego, pilota fabrycznego Doświadczalnych Warsztatów Lotniczych.

Chodziło w danym wypadku o odtransportowanie ciężko chorego starca lat 75 z Mediolanu do Krakowa. U chorego konsylium lekarzy rozpoznało białaczkę, osłabienie mięśnia sercowego oraz miażdżycę naczyń krwionośnych.

Trasa lotu prowadziła przez Wiedeń — Udine i ogółem wynosiła 1212 km.

Lot z Polski do Mediolanu odbył się przy względnie dobrej pogodzie, lecz przy silnych wiatrach czołowych, które szybkość podróżną samolotu zmniejszyły ze 180 km. na 150 km. na godzinę.

O godz. 17 m. 30 nastąpiło lądowanie w Mediolanie na lotnisku Linato. Następnego dnia chorego przetransportowano karetką pogotowia z domu na lotnisko i o godz. 7 m. 45 nastąpił start z Mediolanu. Trzecie miejsce w samolocie zajął syn chorego, który opiekował się nim w czasie lotu.

Zadanie przejścia przez Alpy było utrudnione ze względu na konieczność lotu możliwie niskiego, gdyż stan chorego nie pozwalał na lot na znaczniejszej wysokości.

Pierwszy etap lotu odbył się na trasie Mediolan — Verona — Udine — Piani — Tarvisio — Klagenfurth z lądowaniem w Klagenfurcie. Pierwszy etap chory zniósł dobrze. Ogrzewanie kabiny samolotu przez doprowadzenie świeżego i ciepłego powietrza okazało się bardzo pożyteczne w czasie przelotu przez góry pokryte śniegiem.

W Klagenfurcie pilot otrzymał wiadomość o niemożności przedostania się do Wiednia z powodu silnych deszczów i niskich chmur, zalegających nawet doliny. Choremu w Klagenfurcie zastosowano zastrzyk kofeiny. Wobec niesprzyjających komunikatów meteorologicznych pilot zmuszony był zmienić trasę lotu, przez co długość lotu zwiększyła się.

Lądowanie w Wiedniu nastąpiło o godz. 13 m. 55. Start z Wiednia nastąpił o godz. 15. Trasa lotu znów była zwiększona z uwagi na konieczność omijania burz, połączonych z ulewnymi deszczami.

Po przekroczeniu granicy polskiej pod Cieszynem pułap chmur obniżył się do wysokości 50 metrów i w ciągu 25 minut lot odbywał się przy ziemi wśród silnego deszczu.

Lądowanie w Krakowie nastąpiło o godz. 17 m. 20.

Chory przez cały czas lotu czuł się dobrze, mimo niesprzyjających warunków atmosferycznych i ciężkiego stanu zdrowia.

Z Mediolanu do Krakowa samolot przeleciał w ciągu 9 godzin i 45 minut trasę, wynoszącą 1212 km., wliczając w czas przelotu postoje na lotniskach w Klagenfurcie i Wiedniu. Średnia szybkość samolotu wynosiła przeciętnie 179 km. na godzinę.

Wyżej opisany przypadek dobitnie wskazuje na zalety transportu powietrznego i na dobrą konstrukcję naszych samolotów sanitarnych. Społeczeństwo nasze docenia rolę lotnictwa sanitarnego, składając w ostatnich latach ofiary na zakup nowych samolotów sanitarnych, zadaniem naszym jest szerokie wykorzystanie tego nowoczesnego środka transportu.

*Ppłk. dr Antoni Fiumel*



*Z pokazów ratownictwa lotniczego*

# PIERWSZY SKOK ZE SPADOCHRONEM!

Ostatnia noc przed moim pierwszym skokiem ze spadochronem. Po przez uchylone okno pada skośnie, blade światło księżyca, oświecając zimne deski pociemniałej podłogi. Na jej tle rysuje się cień krzesła. Z każdego kąta „boksu" wieje chłodem, a na przeciwległej ścianie rysuje się przede mną, rozwinięty biały parasol spadochronu.

— Głucho zaszumiał wiatr, zadzwonił o szyby. Pierwsza noc przed ważną chwilą w moim życiu nie należy do wspomnień przyjemnych.

Lecz kiedy zawitał piękny złoty od słońca ranek, nocne przywidzenia pierzchnęły — byłam wesoła i ufna w swe siły. Radowałam się wraz z koleżankami sposobnością przejażdżki samochodami sanitarnymi, które oznaczone dużymi, czerwonymi krzyżami czekały na nas przed bramą szkoły. Pożegnałyśmy się z panią Dyrektorką i koleżankami, które gromadnie odprowadziły nas do „sanitarek". Życzeniom nie było końca.

Wreszcie ruszyłyśmy. „Sanitarki" szybko, może zbyt szybko przewiozły nas do Jabłonny. Podziwiamy wspaniały balon, z którego mamy skakać. Wzrokiem mierzyłam „nadzwyczajną" wysokość i w duchu wtedy mówiłam do siebie: „ależ to trzeba odwagi".

— Powiedz mi moja droga, czy aby nie można zemdleć w momencie wyskoczenia z tego koszyka — zwróciła się do mnie koleżanka.

— Wiesz i ja już porządnie głowiłam się nad tym, ale osobiście żadnego wniosku nie powzięłam.

— Byłoby to jednak przykre, jak myślisz?

Westchnęłyśmy i spojrzałyśmy smętnie w ziemię, potem na siebie.

— Wiesz, ja to chyba wezmę ze sobą gazetę, aby się nie nudzić, spadając — zażartowała koleżanka. — Pomysł niezły — odparłam tym samym tonem.

A balon tymczasem unosił pierwszą towarzyskę „niedoli". Zatrzymał się wreszcie tak wysoko, że gondola, patrząc z ziemi, wydała się niewielkim pudełkiem, na które patrzyłyśmy teraz z zapartym oddechem. Każda chwila dłużyła się w nieskończoność. „Skoczy, czy nie skoczy" niecierpliwiłyśmy się, podniecone oczekiwaniem. I... nagle mały punkt oderwał się od kosza balonu i pędził — pędził ku ziemi z szaloną szybkością, aż mi w oczach pociemniało na chwilę. Odetchnęłam z ulgą dopiero, gdy spostrzegłam wyskakujący z pokrowca mały „pilocik" a zą nim cząszę spadochronu plecowego.



*Chwile szczególnie emocjonujące*

*Skok w przepaść — moment zetknięcia się z ziemią.*

Posypały się brawa na cześć pierwszego skoczka — pielęgniarki. Na ziemi między pozostałymi, zapanowała ogólna wielka radość.

— Przyszła kolej na mnie. — Dziwnie nie jestem zdenerwowana — zwierzyłam się swemu otoczeniu, zdobywając się na kłamstwo. Badawcze wejrzenia skierowały się na mnie, i żadna nie zaprzeczyła moim słowom. Każda z nas była opanowana i nie uzewnętrzniała swego prawdziwego nastroju, a nikt przecież nie mógł być świadkiem naszych przeżyć.

Wchodzę do balonu, który szybko unosi się w górę



Ziemia z tej wysokości wydaje się mała i szara.

ku błękitowi nieba, ku słońcu. W dole rozpościera się żółty piasek i zostali ludzie. Wydało mi się, że chyba nigdy dotąd tak nie śmiał się do mnie cały świat.

Wysokość osiągnęliśmy po 12 minutach. Instruktor zdecydowanym ruchem sprawdził spadochron.

— Proszę pamiętać, należy wymówić 121, 122, 123, po czym mocno szarpnąć za rączkę. Naprężyć mięśnie i spojrzeć w górę, czy spadochron otwarty. Proszę się zorientować w powietrzu i lądować twarzą w kierunku lotu. Jeśli zajdzie potrzeba, robić zwrot. Na pozycję nóg przy lądowaniu proszę szczególną zwrócić uwagę i po zetknięciu z ziemią nogami, padać na prawy bok. Następnie gasić spadochron.

A we mnie powstają miliony różnych uczuć. Chcę już skoczyć wreszcie czym prędzej. I tak wiedziałam, że skoczyć muszę, że już nigdy — nigdy bym się nie cofnęła. Świadomość tego, że muszę dorównać koleżankom — dodaje mi dziwnej otuchy. Staję wreszcie na desce przed gondolą, z dłonią na rączce spadochronu, a przede mną — przepaść — niezmierzona jak mi się wydało i serce silniej uderzać zaczęło. „Pociągnąć za rączkę, to najważniejsze dla mnie" — myślałam uparcie. Padł rozkaz i bez chwili namysłu choć — przyznać muszę — z duszą na ramieniu skoczyłam głową w dół. Jak długo trwał pęd z zamkniętym spadochronem nie mogłam zgłębić od razu. Pamiętam tylko, jak bardzo mocno szarpnęłam rączkę spadochronu, po czym, może w 2 sekundy, uczułam gwałtowne szarpnięcie. Nogi poleciały każda w inną stronę. Zawisłam. A później już powoli opadałam, zbliżając się ku ziemi. Nade mną chwiał się biały, otwarty spadochron. Myślałam wtedy, jak bardzo jest się rzeźwym w momencie wyskoczenia, że o niczym innym nie można myśleć, jak tylko o szarpnięciu rączki, w odpowiednim momencie.

Opadałam dalej, patrząc to w górę to w dół, a uczucie błogiego spokoju i rozkosz „jazdy" na zawieszonym w powietrzu „parasolu" napełniała mnie szczęściem i radością. Oddychałam swobodnie z wielką ulgą. Byłam znowu spokojna.

Wylądowałam lekko i dobrze. „Zgasiwszy" spadochron, powstałam z miną triumfatora. Byłam taka szczęśliwa, tak bardzo radośnie i lekko było mi na duszy. I śmiałam się cicho, w skrytości, ze swoich nocnych przeżyć.

A najważniejsze to, że przekonałyśmy same siebie i dowiodły innym, że my, pielęgniarki jesteśmy odważne. Że nie tylko pracujemy dziś, w czasie pokoju, ale jednocześnie przygotowujemy się, na gorsze może jutro, które nie powinno zaskoczyć nas nieprzygotowane.

I zawsze będziemy gotowe iść na apel, bez wahania.

*Barbara Niemirska*




Wspólne zdjęcie z instruktorem p. Zacharskim, zakończyło nasze niezwykłe przeżycia

# REFLEKSJE I WRAŻENIA

Zbyt mało dzieli nas dni od zamknięcia naszego czerwonokrzyskiego „Tygodnia", aby można było już się zorientować w jego rezultatach, zarówno propagandowych, jak i finansowych. Jednakże narzucają się nam pewne bezpośrednie spostrzeżenia i uwagi, którymi pragniemy „na gorąco" podzielić się z Czytelnikami.

W swym przemówieniu radiowym w dniu 8 b. m. Prezes Zarządu Głównego P.C.K. stwierdził, że w całym kraju „Tydzień PCK" spotkał się z życzliwym przyjęciem przez publiczność, zwłaszcza jeśli chodzi o ustosunkowanie się do kwestarzy P. C. K. Złożenie jednorazowego datku na rzecz Instytucji — to najbardziej pośrednia, choć w pewnej mierze bierna forma poparcia instytucji przez ogół obywateli. O ile na ogół wyniki finansowe kwesty są — zdaje się — lepsze, a nawet w niektórych środowiskach znacznie lepsze, niż w latach poprzednich, o tyle trudno się już dziś zorientować, co do wyników akcji werbunkowej i ilości pozyskanych w „Tygodniu" nowych członków — czyli tej najcenniejszej, bo czynnej formy współdziałania z instytucją.

Do stworzenia życzliwego nastroju dla P. C. K. przyczyniła się walnie prasa w całym kraju, i to prasa wszelkich kierunków i odcieni. Nie było bodaj w Polsce organu, gdzieby się nie ukazały artykuły, fotografie, wzmianki nawołujące do poparcia P. C. K. i zwracające uwagę na doniosłość i wagę zadań, ciążących na instytucji. Toteż prasie polskiej należą się na prawdę słowa gorącej podzięki i uznania. Również niezmiernie życzliwie odniosło się do propagandowego „Tygodnia" Polskie Radio, które poświęciło Polskiemu Czerwonemu Krzyżowi szereg audycji o najróżniejszym charakterze, od znakomitej transmisji uroczystości przekazania Wojsku samolotów sanitarnych w Warszawie, aż po bardzo ciekawy reportaż ze stacji wypadkowej P. C. K. w Łodzi w momencie dokonywania pacjentowi transfuzji krwi. Polskie Radio ma zatem silną pozycję w sentymentach wszystkich działaczy P. C. K.

**KWESTARKĘ P.C.K., która w piątek o g. 21 m. 45 w okolicy kościoła Karmelitów na Lesznie, wpięła mi w klapę marynarki mały, metalowy, czerwony krzyżyk, nie otrzymując w zamian ofiary z uwagi, że dnia tego dałem już ofiarę — zawiadamiam, że następnego dnia t.j. w sobotę, wpisałem się w poczet członków Polskiego Czerwonego Krzyża w biurze przy ul. Trębackiej Nr 11. Składkę roczną opłaciłem za kwitem Nr 66344.**

**Niestety, znaczek zgubiłem, ale to nic, fakt ten bowiem, pouczył mnie, że znak krzyża lepiej nosić nie w klapie marynarki, a w sercu.**

Jeśli chodzi o „wizualną" stronę propagandową „Tygodnia PCK", to nie mamy, oczywiście, jeszcze zdjęć z uroczystości i obchodów lokalnych, z pobieżnych jednak wiadomości wynika, że więcej inicjatywy i urozmaicenia wykazały w tej dziedzinie mniejsze środowiska. Jeśli chodzi o największe nasze miasta, to godło Czerwonego Krzyża, jako motyw propagandy wzrokowej, był stosunkowo rzadki. Może wynikło to z trudności dostatecznego nasycenia materiałem propagandowym większego terenu, mogło nawet w pewnej mierze wpłynąć na to niejakie ograniczenie w dostarczeniu afiszów przez Zarząd Gł. P. C. K., ale jednak nie zdołaliśmy w największych naszych środowiskach nadać w okresie „Tygodnia" piętna „czerwonokrzyskiego". Zwłaszcza uderzająco małe wykorzystanie było nalepek na okna i chorągwi, które wszakże w największej mierze przyczyniają się do odświętnego i uroczystego wyglądu miasta. Najświetniejsze i najszersze rozmiary przybrał „Tydzień PCK" na terenie Okręgu Pomorskiego, który już w roku bieżącym obchodził swoje dwudziestolecie.

I jeszcze jedna końcowa uwaga.

Wielokrotnie poruszaliśmy konieczność odróżnienia momentu dochodowości od momentu ścisłej propagandy i co zatem idzie — utrzymania pewnej równowagi w tych dwu kierunkach. Nie zawsze sposób zasilania funduszów jest dobrą propagandą i nie zawsze dobra propaganda opłaca się doraźnie finansowo. Nie umiemy się oprzeć wrażeniu, że sprowadzanie wysiłków w „Tygodniu" głównie do kwesty ulicznej może nużyć publiczność i doprowadzić do odruchów zniecierpliwienia zrozumiałego w przechodniu, nagabywanym wielokrotnie wciąż w tej samej formie o datek uliczny.

Toteż metody kwest ulicznych musimy w przyszłości poddać pewnej rewizji. Należy skierować wielką energię i pracę na wprowadzenie urozmaicenia w formach propagandy.

*M. U.*

# ORGANIZACJA ŻYWA, CZY — „TOWARZYSTWO BRACI ŚPIĄCYCH"

*Zamieszczamy z prawdziwym zadowoleniem nadesłany nam artykuł, świadczący, iż wysiłki nasze spotkały się z życzliwym przyjęciem w terenie i że głosy wybitnych działaczów społecznych są wyrazem zgodnych poglądów o „Jestem".*

W czerwonokrzyskim życiu organizacyjnym zaszedł ostatnio wypadek niezwykle miły, a przy tym doniosły! Pojawił się bowiem wśród nas bojownik nowy, pełen rozmachu młodzieńczego i głośno do rzesz czerwonokrzyskich zawołał: **„Jestem w czasie pokoju i wojny na stanowisku!"**

Oto w progi nasze zawitał odmłodzony miesięczny organ P. C. K., który w szranki wstępuje w miejsce czcigodnego, ale już podtatusiałego i cokolwiek za poważnego miesięcznika P. C. K.

„J e s t e m" — przyszło niespodziewanie i z miejsca podbiło sobie serca tych wszystkich, którzy pracują w terenie, którzy niejako na własnej skórze odczuwają organizacyjne niedociągnięcia ciężkiej, a tak przecież w życiu naszym niespokojnym, niezbędnej machiny, jaką jest P. C. K.!

Pismo — trzeba to odrazu przyznać otwarcie — jest świetnie redagowane, żywe, interesujące, od tytułu począwszy — (za ten pyszny tytuł należy się Redakcji specjalne uznanie!) na mnogości doborowych artykułów kończąc. Lecz najlepiej pomyślaną jest szata ilustracyjna „J e s t e m". Wszak piękna, odpowiednio dobrana i podana ilustracja częstokroć więcej zdziała i utkwi w pamięci, niż szereg artykułów! Szczególniej teraz, w tym nerwowym życiu, gdy na długie czytanie i czasu zabraknie — ilustracja odrazu wszystko jasno wytłumaczy.

A więc pierwszy — doskonały krok zrobiony!

Lecz cóż dalej? Odpowiedź łatwa: **„J e s t e m" — więc żyję — a jeżeli żyję, to idę, szybko idę... do czytelników, do członków P. C. K.** To znaczy, iż tak świetnie prowadzone pismo musi spełnić jak najprędzej swój najważniejszy obowiązek, tj. **musi stać się stałym łącznikiem między Zarządem Głównym a 300.000 rzeszą członków P. C. K.**

Bo powiedzmy sobie otwarcie: co nas, członków P. C. K. łączy właściwie z P. C. K. i... ze sobą? Wszak poza garścią zapaleńców, którzy wierzą szczerze i głęboko w doniosłość celów i zamierzeń P. C. K. — ogromna większość członków P. C. K., to przeważnie ludzie, którzy należą **także** i do P. C. K. ot — takie „Towarzystwo Braci Śpiących", których raz do roku budzi inkasent, zbierający składki, lub doroczny „Tydzień" P. C. K. skłoni do kupna znaczka, czy 10-groszowej nalepki! Lecz na 300.000 członków wielu stale myśli o P. C. K., wielu zdaje sobie sprawę z celów i zadań P. C. K.?! Poczciwi ludziska ciągle jeszcze sądzą, że P. C. K. to jest taka organizacja, która działa... ale tylko w czasie wojny — no — teraz nie ma wojny (?) — to nie potrzeba i P. C. K.! A dlaczegóż nikt o tym nie pomyśli, że **aby żył i pracował w czasie wojny P. C. K. — to się do tej wojny może i musi jak najstaranniej przygotować już w czasie pokoju!**

I dlatego to, iż taki, jak powyżej skreśliłem, panuje nastrój w społeczeństwie w stosunku do P. C. K. — jest nas mało, strasznie mało! Pomyślcie tylko: 34-milionowe państwo, a około 300 tysięcy członków! Popatrzcie na naszych sąsiadów! Sąsiad z prawej przeszło 2.000.000 członków, 190.000 sióstr — oprócz doskonałej wojskowej służby sanitarnej. Maleńka Dania 40.000 sióstr itd. itd. !

Toteż Zarząd Główny powinien jak najspieszniej wszelkie poczynić kroki, aby „J e s t e m", choćby już od stycznia r. p. — mogło zawitać w progi wszystkich członków, aby iść do nich stale, regularnie, pełne życia, inicjatywy i twórczej radości, **jako ich organ obowiązkowy**. Mówiąc to nie odkrywamy wszak Ameryki! Tak robi wszędzie zagranica, tak robi L. O. P. P. lub L. M. i K.! Z jakże dobrym przykładem! Iluż te organizacje mają dziś członków.

Zdajemy sobie, naturalnie, sprawę, iż rzecz ta nie jest sprawą łatwą!

Toteż bardzo bym chciał widzieć minę Skarbnika Zarządu Głównego, gdy będzie czytać słowa powyższe! Niewątpliwie zapyta: Projekt bardzo ładny, lecz kto za to zapłaci? Panie Skarbniku! Pieniądze na to **muszą** się szybko znaleźć, bo tu przecież chodzi o rzecz bodaj najważniejszą: o zdobycie nowych członków, a więc o pogłębienie i poszerzenie idei czerwonokrzyskiej, a więc tym samym o zapełnienie kasy Zarządów!

Niech Pan, Panie Skarbniku zrobi tak, jak podobno ostatnio zrobił pewien sercom naszym miły... generał! A co zrobił — posłuchajcie!

Otóż był raz generał, który musiał złożyć wizytę swemu dawnemu, miłemu, lecz upartemu jak stary kozioł, a więc niemądremu sąsiadowi. Dowiedział się o tej, niewątpliwie kosztownej, wizycie referent budżetowy Pana Generała, więc biegnie i posłusznie melduje, że odnośnie pokrycia kosztów tej wizyty to..." w budżecie tego nie ma... w budżecie tego brak"! A Generał swoim zwyczajem wesoło się uśmiechnął i rzekł: „Nie szkodzi, panie Referencie! Przecież nie będę czekać, aż Pan to na rok przyszły wstawi do budżetu! Jedziemy!" I Pan Generał chłopców swoich załadował do pociągu, staremu uparciuchowi złożył rycerską wizytę i zdrowo powrócił do domu!

A więc i nasz Czerwonokrzyski Generał musi postąpić podobnie! Bowiem pieniądze potrzebne na wkłady są. Potrącone corocznie 25 proc. składki członkowskiej musi do nich wrócić w postaci co miesięcznego pisma.

Panie Skarbniku! Czas nagli, czas bardzo nagli! Nie wiemy przecież ani dnia, ani godziny, gdy P. C. K. będzie musiał zawołać: „J e s t e m"! **Niech więc nowe „J e s t e m" idzie w naród, niech budzi go do pracy, do życia czerwonokrzyskiego tych wszystkich, którzy się wokół C z e r w o n e g o K r z y ż a z wiarą i ufnością gromadzą!**

*Zygmunt Klemensiewicz.*
Prezes Zarządu Oddziału P. C. K. w Krakowie.

# PANI CZANG-KAI-CZEK

W chwili, gdy cała Europa śledzi z wytężoną uwagą wypadki rozgrywające się na Dalekim Wschodzie, sądzimy, iż czytelnicy „JESTEM" przeczytają z zainteresowaniem charakterystyczny epizod z życia p. Czang-Kai-Czek, małżonki dyktatora Chin, rzucający jaskrawe światło na stosunki chińskie i na niezwykłą postać kobiety zajmującej czołowe stanowisko w swoim kraju.

Małżonka dyktatora Chin, marszałka Czang-Kai-Czeka należy do najciekawszych kobiecych postaci współczesnych. Wybitnie inteligentna i wykształcona, gorliwa chrześcijanka, posiadająca nabytą kulturę zachodnią, połączoną z prastarą kulturą chińską, p. Czang-Kai-Czek, pochodząca ze znanej rodziny Sung, odgrywa pierwszorzędną rolę w życiu społecznym i politycznym dzisiejszych Chin.

Inicjatorka nowoczesnego ruchu kobiecego w Chinach wywiera znamienny wpływ na swoje rodaczki; w licznych swych pismach i przemówieniach namawia stale kobiety-Chinki do pracy dla kraju i do przestrzegania czterech cnót starożytnych: „Li", czyli uprzejmość, „I" obowiązkowość, „Lien" uczciwość i „Chich" honor.

Lecz osobiście nie ogranicza się wyłącznie do uprawiania cnót domowych. Jest pierwszą kobietą w historii Chin, zasiadającą w Radzie Wojennej jako sekretarz generalny Lotnictwa chińskiego, poza tym interesuje się Czerwonym Krzyżem i prowadzi usilną akcję ratownictwa na rzecz dziatwy chińskiej, ewakuowanej ze strefy działań wojennych.

Aby należycie poznać niezwykłą siłę woli i hart ducha tej drobnej, wątłej kobiety, dzielącej wszystkie trudy swego męża, warto przeczytać fragmenty książki, wydanej niedawno w języku angielskim pt. „Chiny na rozdrożu", zawierającej m. in. wyciągi z notatek p. Czang-Kai-Czek pisanych w grudniu 1936 r., gdy marszałek Czang został podstępnie porwany i uwięziony przez zbuntowanego generała Chang-Sue-Lianga.

Rząd chiński z marszałkiem Czang-Kai-Czekiem na czele przebywał w Nankinie. Zawarto właśnie w Berlinie traktat niemiecko-japoński skierowany przeciwko Kominternowi. Obawiano się w Chinach interwencji japońskiej. Należało przede wszystkim uśmierzyć bandy komunistyczne, grasujące na północy. Zadanie to było już od dawna powierzone generałowi Chang-Sue-Liang, którego marszałek traktował z pełnym zaufaniem. Główna kwatera generała znajdowała się w Sianfou, dużym mieście odległym o 900 klm od Nankinu.

Marszałek Czang-Kai-Czek postanowił udać się osobiście do Sianfou, aby zarządzić najenergiczniejszą akcję przeciwko skomunizowanym wojskom. Wyjechał do Sianu z ministrem spraw wewnętrznych, kilku oficerami i eskortą złożoną z 200 żołnierzy.

O parę mil od Sianu generał Chang przygotował zasadzkę, eskortę marszałka, broniącą rozpaczliwie swego wodza wymordowano, marszałka porwano i przywieziono do Sianu, gdzie został uwięziony przez zbuntowanych generałów.

Wieść o dokonanym zamachu rozeszła się z błyskawiczną szybkością i tego samego dnia dotarła do Nankinu.

*„To, co miało miejsce w Sianie — pisze pani Czang-Kai-Czek — posiadało ogromną doniosłość polityczną. Jak grom z jasnego nieba w chwili gdy przewodniczyłam na zebraniu nad reorganizacją lotnictwa, gruchnęła wiadomość, że mąż mój, marszałek Czang, został uwięziony w Sianie, stolicy prowincji Chensi.*

*— Po strasznej niepewności nadeszła odezwa zbuntowanych oficerów, głosząca, iż marszałek został zaaresztowany, i że buntownicy wymagają od niego przyjęcia 8 punktów, mających rzekomo zbawić Chiny".*

W Nankinie panowało niesłychane podniecenie, potęgowane przez krzyżujące się i sprzeczne wiadomości. Sfery wojskowe uważały iż należy wysłać niezwłocznie karną ekspedycję do Sianu.

Pani Czang-Kai-Czek zaoponowała bardzo energicznie, twierdząc, iż cały incydent winien być zlikwidowany bez przelewu krwi. Lecz trzymany w tajemnicy los marszałka, powodował straszny niepokój. Pani Czang-Kai-Czek napisała długi list do generała Changa i wysłała samolotem zaufanego człowieka do zbuntowanego Sianu.

Sytuacja pogarszała się z dniem każdym. Oburzenie władz wojskowych, wiernych rządowi — wzrastało. Formacje wojskowe, kwaterowane w pobliżu Sianu, rwały się do walki z buntownikami. Na list p. Czang-Kai-Czek, generał Chang dał ustną odpowiedź, iż życie marszałka nie jest zagrożone, a że on Chang, prosi p. Czang-Kai-Czek, aby przyjechała do Sianu. Ręczy przy tym za jej bezpieczeństwo.



*Pani Czang-Kai-Czek u boku męża odgrywa w dziejach współczesnych Chin rolę dominującą*

Pani Czang-Kai-Czek już się nosiła poprzednio z tą myślą. Pomimo sprzeciwu najbliższej rodziny, pomimo coraz groźniejszych wieści nadchodzących do Nankinu, odleciała samolotem wraz ze swoim bratem do Sianu. Przed wyjazdem wyjednała od władz wojskowych obietnicę, że w przeciągu kilku jeszcze dni powstrzymają się od ataku na Sian.

*„...Gdy nasz samolot lądował, ujrzeliśmy zbliżającego się Chang-Sue-Lianga. Wyglądał zmęczony, zakłopotany i nieco zawstydzony.*

*Przywitałam się z nim bardzo naturalnie i poprosiłam, aby nie poddawano moich rzeczy rewizji.*

*— Ależ nigdy bym się nie ważył tego uczynić, odparł generał.*

*Towarzyszył mu generał Yang, jego wspólnik w zamachu na marszałka.*

*Wsiedliśmy razem do samochodu. Sytuacja była mniej naprężona, aniżeli się było można spodziewać. Gdy przyjechaliśmy do jego siedziby, Chang Sue Liang zapytał, czy życzę sobie zobaczyć natychmiast marszałka.*

*Odpowiedziałam, że pragnę się przed tym napić herbaty. Chciałam mu wykazać, że uważam go za dżentelmena i że zupełnie świadomie oddaję się w jego ręce. Przypomniałam sobie właśnie w tej chwili, że gdy opuszczałam Nankin przepowiadano mi, że o ile dotrę do Sianu, nie będę dopuszczona do marszałka, będę traktowana z całą bezwzględnością i zatrzymana jako zakładniczka. Muszę przyznać, że o ile byłam pewna Chang-Sue-Lianga, o tyle nurtowały mnie obawy co do jego otoczenia.*

*Marszałek nie był uprzedzony o moim przyjeździe. Pawilon, w którym był więziony, znajdował się o kilka metrów od mieszkania Changa i był strzeżony przez żołnierzy uzbrojonych w kulomioty.*

*Gdy tylko weszłam do jego pokoju zawołał:*

*— Po co przyjechałaś? Jesteś w norze tygrysa. —*

*Łzy ukazały się w jego oczach.*

*— Przyjechałam, aby ciebie zobaczyć — odparłam, starając się być spokojną i bardzo naturalną. Wyczuwałam że należy zachować jak największą równowagę myśli, aby sytuację ocenić z należytą prostotą.*

*Mąż mój leżał w łóżku. Cierpiał dotkliwie na lumbago. Był blady i wyczerpany. Zrozumiałam od razu, że powinnam go podnieść na duchu. Widząc go chorego, rannego, bez pomocy, bez opieki, wyglądającego jako cień samego siebie, z rękami i nogami okaleczonymi przez skały i ciernie po których był zmuszony się wspinać, gdy go napadnięto, poczułam straszny odruch oburzenia przeciwko sprawcom tego niecnego czynu.*

*— Pomimo, iż usilnie prosiłam, abyś nie przyjeżdżała do Sianu, powiedział marszałek — wiedziałem, że nie będę mógł temu przeszkodzić. Gdy dzisiaj rano otworzyłem Biblię, trafiłem na następujące słowa: „Jehowa zdziała teraz rzecz nową, oto niewiasta obroni mężczyznę".*

*— Opowiedział mi o swoich przejściach i o swym niezłomnym postanowieniu nieprzyjęcia żadnych warunków pod przymusem. Postanowił nic nie podpisywać póki będzie więziony.*

*Stwierdziłam, że opowiadanie o tym wszystkim, co przecierpiał w pamiętny ranek 12 grudnia było mu nad wyraz przykre i wprawiało go w stan wielkiego podniecenia. Pragnąc go uspokoić otworzyłam księgę Psalmów i zaczęłam głośno czytać. Wkrótce mąż mój spokojnie zasnął.*

*A jednak, o ileby nie zwyciężyły mądrość i rozwaga, Sian mógł się okazać śmiertelną pułapką. Byliśmy otoczeni przez wojska, które czekały na rozkazy swych zbuntowanych dowódców. Dalej za nimi znajdowały się hordy Czerwonych z którymi marszałek zaciekle walczył od szeregu lat. Wszyscy czekali niecierpliwie na przebieg wypadków. A poza granicami Chin byli jeszcze inni, którzy także trwali w oczekiwaniu.*

*— Jeżeli walczyłam o to, by nasze wojska nie ruszyły na Sian, nie czyniłam tego jedynie, aby uratować życie mego męża, przewidywałam ile nieszczęść spadnie na Chiny, o ile będzie użyta przemoc.*

*Posłałam po Changa. Dotychczas nie zrobiłam mu żadnej wymówki. Czułam się na siłach mówić z nim szczerze i otwarcie. Powiedziałam mu, że narobił straszliwego zamętu i zapytałam co zamierza uczynić, aby z tego wybrnąć".*

Podczas następnych paru dni pani Czang-Kai-Czek toczyła w Sianie cichą walkę o życie męża i o przyszłość Chin. Atmosfera była naładowana tłumionym, ale jakżeż dramatycznym podnieceniem, wyczuwanym przez wszystkich, nie wyłączając żołnierzy, pełniących wartę przy uwięzionym marszałku.

Prowadziła codziennie długie rozmowy z głównymi sprawcami zamachu. Starała się ich przekonać o konieczności oswobodzenia naczelnego wodza. Powtarzała, że Chińczycy powinni zgodnie pracować dla kraju i współdziałać z rządem, nie zaś siać popłoch i anarchię, które niechybnie przyciągną zewnętrznego wroga.

Głęboko poruszony jej słowami generał Chang zaproponował, że wywiezie pokryjomu marszałka w przebraniu i przewiezie go samochodem przez pozycje Czerwonych wojsk.

Pani Czang-Kai-Czek odjechałaby wówczas samolotem i oczekiwałaby na przybycie męża w umówionej miejscowości.

Lecz Pani Czang-Kai-Czek odrzuciła stanowczo tę propozycję.

*— „Wódz naczelny nie włoży przebrania — odparłam i o ile nie będzie mógł wyjechać w biały dzień samolotem razem ze mną — zostanę przy nim. Jeżeli wojska rządowe zaatakują Sian, zginiemy razem. Nie tylko Chiny, świat cały żąda oswobodzenia marszałka i piętnuje was jako zdrajców". —*

W dzień Bożego Narodzenia do pokoju zajmowanego przez marszałka i jego żonę weszli wczesnym rankiem dwaj słudzy, niosąc olbrzymie wełniane pończochy — tradycyjne pończochy, zawierające dary świąteczne, dla p. Czang-Kai-Czek — maszynę do pisania, dla marszałka — ciepły wełniany koc. Wszystkie jego rzeczy zginęły podczas zamachu.

Na ten widok Czang-Kai-Czek roześmiał się i zawołał: „Oto prawdziwy święty Mikołaj!"

Pani Czang-Kai-Czek nie traciła nadziei, że właśnie w dzień Bożego Narodzenia mąż jej odzyska wolność. Zaczęła się zbierać do drogi, ale minęło jeszcze kilka godzin męczącego oczekiwania. Zbuntowani generałowie nie chcieli wypuszczać marszałka, nie uzyskawszy od niego obietnic na piśmie. Lecz Czang-Kai-Czek pozostał niewzruszony.

Na koniec nadeszła wiadomość, że samolot jest przygotowany i że marszałek może odjechać.

Wówczas Czang-Kai-Czek kazał wezwać do siebie 2-ch zbuntowanych wodzów: Changa i Yanga. Weszli do jego pokoju i stanęli na baczność.

*— „Przemawiał do nich mądrze i życzliwie, pisze pani Czang-Kai-Czek. Wzruszenie ich było widoczne".*

Było już późno. Po chwili samochód odwiózł na lotnisko wodza naczelnego z małżonką i z generałem Chang, który chciał im koniecznie towarzyszyć do Nankinu.

*— „Po raz pierwszy od 2-ch tygodni, powiada Pani Czang-Kai-Czek, odetchnęłam swobodnie. Z uczuciem szczęścia żegnałam Sian, powtarzając w głębi ducha słowa poety: 'Już nigdy, nigdy więcej".*

Powrót do Nankinu marszałka i jego bohaterskiej żony stał się powodem entuzjastycznej manifestacji całej ludności.

Z. W.

# W SŁUŻBIE P. C. K.

### Z DZIAŁALNOŚCI OKRĘGU PRZEMYSKIEGO PCK.

Okręg Przemyski PCK. przeprowadził poraz pierwszy na swoim terenie skoszarowany kurs wyszkoleniowy S. S. Pog. San. w Iwoniczu-Zdroju. Wszystkie kandydatki w liczbie 49 złożyły egzamin z wynikiem pomyślnym i zostały skierowane na 3-miesięczną praktykę szpitalną do Krosna i do Przemyśla.

### OKRĘG POMORSKI.

Niektóre Oddziały Okręgu Pomorskiego prowadzą od kilku lat niezmiernie aktualną akcję ratownictwa wodnego, organizując punkty ratownicze w najbardziej uczęszczanych miejscach kąpielowych nad morzem, Wisłą i jeziorami.

Oddziały w Gdyni, Pucku, Grudziądzu, Chodzieży, Toruniu i Wągrowcu szkolą ratowników i utrzymują punkty ratownictwa wodnego. W roku 1937 istniały na terenie Okręgu Pomorskiego 24 stacje ratownictwa wodnego. Punkty ratownicze są czynne od czerwca do września włącznie. Na plażach wybrzeża, nad jeziorami i nad Wisłą dyżurują ratownicy po 2-ch, 3-ch na punkcie ze zmianą. Każdy punkt jest zaopatrzony w sprzęt ratowniczy: łodzie (bąki), kajaki, koła ratunkowe, linki z pływakami, apteczki i bosaki. Niektóre punkty mają aparaty tlenowe. Ratownicy pełnią dyżury przez cały dzień i są opłacani.

Okręg posiadał w roku zeszłym 60 wyszkolonych ratowników. Bilans ich rocznej pracy przedstawia się imponująco: wyrwali oni z objęć śmierci 42 osoby tonące, udzielili pomocy w 3-ch wypadkach kajakowych i nałożyli 579 opatrunków przy krwotokach, porażeniach słonecznych, skaleczeniach i omdleniach.

Należą się słowa prawdziwego uznania Oddziałom PCK. Okręgu Pomorskiego, które prowadzą co rok specjalne wyszkolenie ratowników w zakresie ratowania tonących i udzielania im pierwszej pomocy sanitarnej.

### STACJA OPIEKI NAD MATKĄ I DZIECKIEM W KOŚCIERZYNIE.

Stacja Opieki nad Matką i Dzieckiem, założona w Kościerzynie w roku 1935 jest bardzo czynna i oddaje znaczne usługi ludności miejscowej. Z porad fachowych korzystają wszystkie dzieci miasta Kościerzyny i duży procent wsi okolicznych. Przeciętna roczna udzielonych porad wynosi 1528. Kuchnia mleczna zaopatruje w chwili obecnej 89 niemowląt w mieszanki i mleko.

W ubiegłym roku stacja nabyła lampę kwarcową i większą ilość tranu. Stacja będzie niebawem przekształcona w ośrodek zdrowia PCK.

### OKRĘG WOŁYŃSKI.

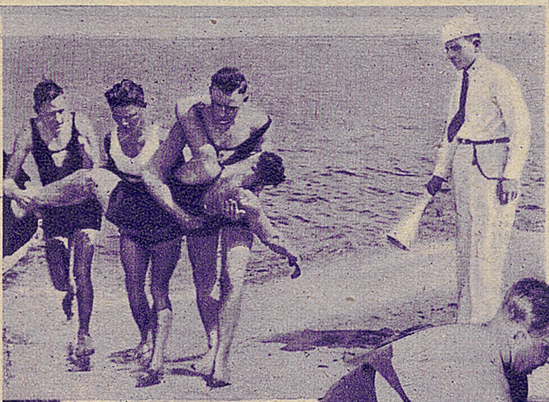
**Kurs rat. san. OPL. dla sekcyjnych w Łucku.**

Został zakończony w Łucku kurs rat.-san. OPL. dla sekcyjnych, w którym uczestniczyli delegowani przez poszczególne Oddziały z terenu całego Wołynia. Wśród słuchaczy 3 osoby posiadały wykształcenie wyższe, a 38 wykształcenie średnie. Egzamin z wynikiem pomyślnym złożyli wszyscy absolwenci, uzyskując stopnie: 29 sekcyjnych, 12 patrolowych.

Prócz teorii słuchacze zaznajamiali się z ratownictwem ogólnym i przeciwgazowym praktycznie, odbywali ćwiczenia, w tym jedno ćwiczenie nocne z oparciem o uruchomiony punkt rat. san. W kursie wzięło udział 13 kobiet. Zarząd Odd. PCK. w Łucku zakupił samochód sanitarny typu Polski Fiat 508. Sprawa pogotowia karetki sanitarnej na terenie Łucka i powiatu została w ten sposób rozwiązana.

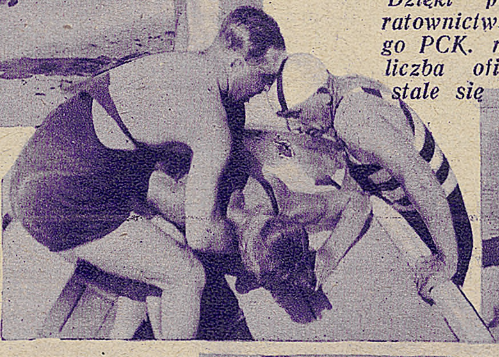
### ODDZIAŁ W RÓWNEM ROZTACZA OPIEKĘ NAD DZIEĆMI Z ULICY.

Staraniem Komitetu Pań PCK. w świetlicy Oddziału przy ul. Jagiellońskiej, odbyło się przedstawienie p. t. „O Jakubku Brudolubku“ — „Chora moja lalka“ i szereg





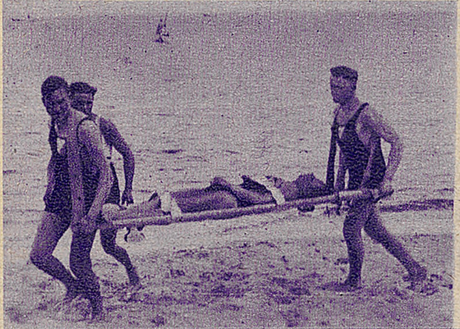
*Ratownicy PCK. posiadają do swego rozporządzania odpowiedni sprzęt ratowniczy oraz łodzie ratunkowe*



*Dzięki posterunkom ratownictwa morskiego PCK. na Bałtyku liczba ofiar kąpieli stale się zmniejsza*



*Drużyny ratownicze Polskiego Czerwonego Krzyża niosą pomoc ofiarom kąpieli na wybrzeżu morskim*







Absolwentki kursu wyszkoleniowego dla sióstr Pog. San. w Iwoniczu Zdroju.

Praca pod znakiem Czerwonego Krzyża w Równem świadczy chlubnie o energii i dobrej woli miejscowych działaczów PCK.

Pod opieką Komitetu Pań PCK w Równem dzieci z ulicy mają zapewnioną opiekę i uczą się naprawiać własną odzież i bieliznę.

Stacja nad matką i dzieckiem, urządzona przez Oddział PCK. w Kościerzynie

Praca dziewcząt w Świetlicy w Równem

Gry i zabawy w świetlicy.

innych utworów. Aktorami były dzieci ulicy, które pod umiejętnym kierownictwem sztukę tę odegrały bardzo dobrze. Podczas przerwy p. Dr Marcińczykowa wygłosiła ciekawy referat o życiu i o pracy dzieci ulicy, którego fragmenty poniżej podajemy, wyrażając gorące uznanie dla pięknej i celowej pracy Komitetu Pań PCK.

**Dożywianie dzieci a wychowanie.**

„Wszelka akcja dożywiania dzieci powinna mieć na celu nie tylko dożywianie, ale i kierunek wychowawczy. Dzieci biedne, które w domu nie mają należytej opieki, cierpią głód i chłód, wychodzą na ulicę żebrać. Włóczą się i podpadają łatwo pod wpływy ulicy.

Punkty dożywiania przyciągają i skupiają te dzieci. Należy więc wykorzystać tę okoliczność w sensie wychowawczym i umoralniającym. Dożywiając dzieci, zyskujemy ich sympatie i zaufanie, znane twierdzenie, że „miłość znajduje drogę przez żołądek", może tu być zastosowane w całej pełni.

W tym celu należy przy punktach dożywiania stwarzać świetlice pracy i świetlice pogadankowe, żeby dziecko zainteresować, przyzwyczaić do pracy produktywnej, tak by dziecko widziało plon swojej pracy i wynikające z niej korzyści. Całość trzeba zorganizować w ten sposób, by jak najdłużej zatrzymać dziecko w świetlicy na punkcie dożywiania, wobec czego na żebractwo i włóczęgę nie pozostanie mu czasu.

Systematyczność pracy wciąga dziecko do pewnego rygoru i stwarza zapał do pracy i dzieci zatracają stopniowo wpływy uliczne, nabywają dyscypliny i poczucia godności.

Wychodząc z tego założenia, Komitet Pań PCK. w Równem, utworzył przy kuchni świetlicę pracy i świetlicę pogadankowo - zabawkową, żeby zainteresować dzieci w różnym wieku. W świetlicy pracy pod kierunkiem krawcowej i szewca zorganizowano naukę reperacji i łatania ubrania i obuwia. Tu oberwane dziecko ulicy własnymi rękami łata swe ubranie, a pod kierunkiem szewca reperuje i zeluje swe dziurawe buty.

Trzeba widzieć z jakim zapałem i zamiłowaniem dzieci oddają się tej pracy. W ten sposób wyrabia się zamiłowanie do porządku.

Niezależnie od tego ustalone są dni higieny, w których to dniach dzieci chodzą do łaźni, strzygą się, piorą swe łachmany i prasują; tym sposobem zaszczepia się w dziecku elementarne zasady higieny.

Nie wielki wydatek stanowi zakup materiałów reperacji obuwia (kawałek skóry i zelówki, przeważnie na ten cel idzie stare obuwie nie zdatne do użytku).

Oczywiście pracy jest dużo, bo wymaga to ciągłego czuwania nad dziećmi i dawanie im zachęcającej i zajmującej ich pracy.

Już po dwu miesiącach widoczny wpływ tego systemu, dzieci stają się bardziej dyscyplinowane i zachowują się przyzwoiciej.

Troską naszego Komitetu jest obecnie to, że z chwilą zaprzestania akcji Pomocy Zimowej i związanego z tym zamknięcia kuchni i świetlicy, dzieci znowu znajdują się na ulicy, znowu zajmą się żebraniną i włożona w nich praca pójdzie na marne.

Z tego punktu widzenia, pożądanym i celowym było by w koloniach i półkoloniach i ogródkach Jordanowskich, wprowadzić ten system pracy, który stosownie do sezonu można jeszcze zmodyfikować, urządzając warzywne ogródki, a praca jak naprawa ubrań, obuwia, pranie mogłaby być wykonywana na świeżym powietrzu.

Bardzo celowym też było by utworzenie domów pracy dla nieletnich".

**PRACA P. C. K. W POWIECIE DUBIEŃSKIM.**

Zarząd Oddziału PCK. w Dubnie rozpoczął energiczną akcję propagandowo-werbunkową wśród nauczycielstwa.

Całe nauczycielstwo powiatu zajęło obywatelskie stanowisko na apel PCK. i chętnie się wpisało na członków PCK., w ten sposób Oddział zyskał około 450 nowych członków z pośród nauczycielstwa, co będzie miało niezawodnie duży wpływ moralny i materialny na rozpowszechnienie haseł i ideologii PCK.

**OKRĘG ŚLĄSKI.**

**Z działalności Oddziału PCK. w Rudzie Śląskiej.**

Praca Oddziału Rudzkiego PCK. rozwija się bardzo pomyślnie. Ilość członków wzrosła do 1000. Oddział propaguje wśród sfer robotniczych hasła Czerwonego Krzyża i organizuje kursy dla ratowników. Ostatnio zapisały się na członków PCK. załogi koksowni „Walenty", Elektrowni „Mikołaj" i robotnicy kopalni „Walenty Wawel".

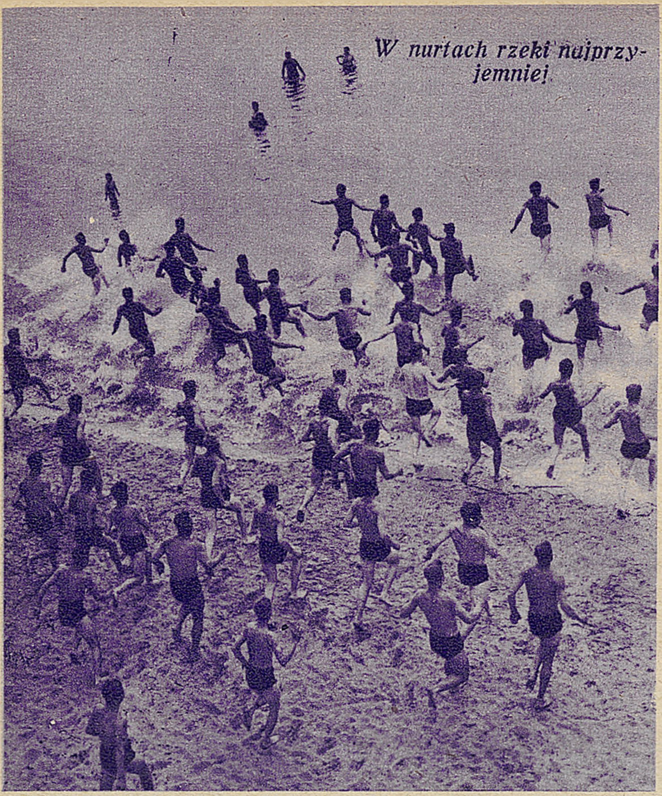
# DBAJ O ZDROWIE — SŁOŃCE I WODA





Z pośród wszystkich sportów, uprawianych na otwartym powietrzu, sporty wodne w lecie, podobnie jak narciarstwo w zimie, znajdują obecnie coraz liczniejszych zwolenników.

Z nastaniem pierwszych dni upalnych, brzegi rzek, jezior i morza zaczynają roić się od osób, które na słonecznych plażach i na falach wód szukają zdrowia i wypoczynku, lub też poprostu — efektu kosmetycznego. Wszechwładna bowiem moda od kilkunastu lat nakazuje tym, którzy jej niewolniczo hołdują, opalać skórę na kolor brązowy. Jeszcze nie tak dawne są czasy, kiedy dbała o swój wygląd kobieta troskliwie chroniła parasolką swą karnację przed najmniejszym promykiem słońca. Dziś ambicją każdej elegantki jest kolorem skóry przypominać mieszkankę krajów podzwrotnikowych. Ba nawet przemysł kosmetyczny, dla którego wszelka moda jest źródłem dochodów, wymyślił różne preparaty, którymi można pożądany efekt kosmetyczny wywołać w zaciszu własnej gotowalni, nie eksponując się zupełnie na słońcu. Na ogół jednak ten masowy pęd mieszkańców miast do wody i słońca uważać należy za objaw dodatni, niejako za naturalną samoobronę przed skutkami dzisiejszej zmechanizowanej cywilizacji i sztucznymi warunkami, w jakich ta ostatnia zmusza żyć olbrzymie rzesze ludzi w wielkich środowiskach miejskich. Pomimo zbawiennych skutków, jakie ma dla zdrowia ten sezonowy powrót do natury, nie jest on jednak pozbawiony pewnych niebezpieczeństw, które spodziewaną korzyść mogą zniweczyć, a nawet zdrowiu poważnie zagrozić. Nie trzeba bowiem zapominać, że organizm dzisiejszych cywilizowanych ludzi, z racji właśnie tych nienormalnych warunków ich egzystencji, jest w daleko mniejszym stopniu przystosowany do życia na łonie przyrody, niż był pod tym względem organizm ich odległych przodków, dla których otaczająca przyroda była normalnym środowiskiem. Dlatego też, aby jak najlepiej sezon letni wyzyskać dla zdrowia, wskazane jest, szczególniej w początku, duże



*W nurtach rzeki najprzyjemniej.*

umiarkowanie i stopniowe przyzwyczajenie organizmu do bezpośredniego działania nań naturalnych elementów, jakimi są słońce, powietrze i woda.

Światło słoneczne jest niezastąpionym czynnikiem zdrowia: pod jego wpływem wzmagają się procesy przemiany materii, zwiększa się apetyt, wzbogaca się krew, cały układ nerwowy zostaje pobudzony, staje się sprawniejszy. Nieopatrzne jednak stosowanie promieni słonecznych może organizmowi przynieść więcej szkody niż pożytku. Kto z nas w czasie wycieczek letnich, lub nawet w zimie w górach, nie odczuł na sobie przykrych, a nieraz nader dotkliwych skutków jego działania? Sinawe blizny, odbijające się od reszty opalonej skóry, jakie na plażach widzi się często na ciele zbyt żarliwych amatorów słonecznych kąpieli, świadczą wymownie o tym, że promienie słoneczne, szczególniej około południa, kiedy padają prawie prostopadle do ziemi, nie są bynajmniej dla naszej skóry obojętne. Blizny te — to skutki oparzeń, wywołanych zbyt intensywnym i długotrwałym naświetlaniem ciała, podobnie, jak i często występujące w tych wypadkach zapalenia oczów. Szkodliwy wpływ takiego nadmiernego naświetlenia nie ogranicza się zresztą tylko do powierzchni ciała. Wywołać ono może prawdziwą „chorobę słoneczną" z podniesieniem ciepłoty ciała do 39 i więcej stopni, z zaburzeniami żołądkowo-jelitowymi, jak nudności, wymioty biegunka, z bólami głowy, bezsennością itp. Na szczęście choroba ta zazwyczaj nie jest groźna i po kilku dniach wszystko wraca do normy. Jednak pamiętać należy, że niekiedy, szczególniej w wypadkach, kiedy głowa i kark nie były dostatecznie osłonięte, zbyt intensywne działanie słońca może wywołać porażenie słoneczne, połączone z utratą przytomności i ciężkim stanem ogólnym.

Jak więc postępować należy, aby tych szkodliwych skutków naświetlania uniknąć? Jak już wyżej wskazaliśmy powinno się stopniowo przyzwyczaić organizm do działania słońca. A więc, najpierw, nieeksponować ciała wtedy, kiedy słońce najsilniej operuje, tj. w godzinach południowych. Najbardziej wskazane dla kąpieli słonecznej, jak zresztą i dla kąpieli wodnej, są godziny przedpołudniowe, albo popołudniowe, kiedy słońce zaczyna się chylić ku horyzontowi. Do kąpieli słonecznej należy wybrać miejsce, możliwie najbardziej zabezpieczone od wiatrów, głowę i kark — osłonić, ciało dokładnie pokryć płynnym tłuszczem - oliwą, olejem parafinowym itp. Z początku czas kąpieli przy ogólnym naświetlaniu nie powinien w naszym klimacie wynosić więcej niż 20 do 30 minut, o połowę mniej w krajach południowych. Czas ten następnie stopniowo codziennie przedłuża się o kilkanaście minut, dochodząc wreszcie, kiedy skóra dostatecznie się opali, do dwugodzinnych, a nawet dłuższych naświetlań. Naświetlanie najlepiej zakończyć, w celu usunięcia rozprężenia mięśni, krótkim seansem gimnastycznym lub biegiem po plaży, po czym można wziąć orzeźwiającą kąpiel, którą z tym samym zresztą pożytkiem można brać również i w środku zabiegu naświetlania, susząc następnie w słońcu skórę z pokrywającej ją wody.

Zimna kąpiel w morzu, jeziorze czy rzece nie powinna z reguły, a zwłaszcza dopóki organizm się nie zahartuje, trwać dłużej niż kilka minut. O ile bowiem krótkotrwała kąpiel jest dla osób młodych i zdrowych źródłem wzmożonej energii całego ustroju, o tyle zbyt długie przebywanie w zimnej wodzie, szczególniej jeśli się często powtarza, nie tylko tych korzyści nie daje, ale w rezultacie doprowadza do wycieńczenia organizmu.

Nie trzeba przy tym zapominać, że taka zbytnio przeciągająca się zimna kąpiel grozi zawsze kąpiącemu się utonięciem, nawet wtedy, kiedy jest on wytrawnym pływakiem. Po pierwszym bowiem okresie doskonałego samopoczucia fizycznego i psychicznego, trwającego, a nawet wzmagającego się kilka godzin po kąpieli, jeśli ta w tym właśnie okresie została przerwana, przychodzi okres drugi, w którym pod wpływem postępującego ochłodzenia ciała, kąpiącego ogarnia coraz bardziej przejmujące uczucie chłodu, skóra blednie, kończyny sinieją i drętwieją, wreszcie występuje silny dreszcz, tętno maleje i człowiek traci przytomność. Nie zawsze na szczęście długa kąpiel kończy się tak tragicznie. Najczęściej kąpiący się, odczuwając wzmagający się chłód ma dosyć siły, żeby dopłynąć do brzegu i odpowiednimi zabiegami rozgrzać zziębnięte ciało. Niemniej jednak, na skutek ignorancji, nieostrożności czy też niewłaściwej brawury, szczególniej wśród młodzieży, wypadki poważnych nieraz zasłabnięć, a nawet utonięć są co roku dosyć częste.

To też z uznaniem podnieść należy inicjatywę Okręgu Pomorskiego PCK., który nie tylko organizuje rokrocznie na swym terenie kursy ratownictwa rzecznego i morskiego, ale nadto stworzył w szeregu miejscowości posterunki ratownictwa wodnego, które w sezonie kąpielowym spieszą z pomocą w razie wypadku. Posterunki takie, istniejące dotychczas nad morzem w Orłowej, Redłowie i Pucku, nad Wisłą — w Grudziądzu i Toruniu i nad jeziorami — w Chodzieży i Węgrowcu — są zaopatrzone w kajaki i łodzie oraz potrzebny sprzęt ratowniczy, jak koła ratunkowe, liny, apteczki, aparaty tlenowe itp. Personel tych posterunków pełni dyżury przez cały dzień tak, że właściwa pomoc w każdym wypadku może być natychmiast zorganizowana.

Zestawienie statystyczne wypadków, w których posterunki te interweniowały w ostatnim roku, wskazuje, iż były one dość liczne, gdyż wyratowano 42 osoby tonące, nadto udzielono pomocy w 579 wypadkach skaleczeń cięższych i lżejszych, oraz zasłabnięć, porażeń słonecznych itp. Podkreślić należy, że nieliczne wypadki utonięcia, w których nie udało się ofiar przywrócić do życia, miały miejsce poza obrębem posterunków ratowniczych, w miejscach zabronionych i niedozorowanych przez ratowników PCK. Fakt ten tym wymowniej świadczy o celowości akcji ratowniczej prowadzonej przez PCK.

*Dr. T. Dzierzkowski*



*Podczas kąpieli należy zachować ostrożność.*

# POD ZNAKIEM CZERWONEGO KRZYŻA NA SZEROKIM ŚWIECIE

## CZERWONY KRZYŻ NA DALEKIM WSCHODZIE

Czynny od kilku miesięcy na terenie Chin Międzynarodowy Komitet Czerwonego Krzyża zorganizował w Szanghaju na początku ubiegłej zimy 185 obozów dla uchodźców. Obozy te mieszczą się w obrębie miasta i służą jako schronisko dla 300.000 uchodźców. Delegat Międzynarodowego Komitetu dr Calame zwiedził po kolei większe miasta chińskie Nankin, Hong-Kong i Kanton i stwierdził, że Chiński Czerwony Krzyż pracuje wszędzie z wielką energią i poświęceniem.

## STREFA OJCA JACQUINOT

Gdy się rozpoczęły straszliwe walki na terenie Szanghaju francuski misjonarz, Jezuita, ojciec Jacquinot zainicjował energiczną akcję, mającą na celu wyodrębnienie na terenie Szanghaju nietykalnej strefy w obrębie której ustałyby wszelkie działania wojenne. Pomimo wielkich trudności i przeszkód — wytrwałość i stanowczość francuskiego kapłana, energicznie popierane przez Międzynarodowy Komitet Czerw. Krzyża odniosły zwycięstwo.

Władze wojskowe, zarówno chińskie jak i japońskie, zawarły zobopólną umowę na mocy której Chińczycy wycofali swe wojska z oznaczonej strefy, Japończycy zaś zobowiązali się do uszanowania jej neutralności.

Zobowiązania zostały dotrzymane przez obydwie strony walczące. Nawet w chwilach największego nasilenia toczących się walk — strefa Jacquinot, przylegająca z jednej strony do koncesji francuskiej pozostała nietknięta. Przeszło 100.000 osób znalazło tu bezpieczne schronisko.

Strefa Jacquinot pozostaje pod zarządem chińskim, prócz tego powstał specjalny komitet odpowiedzialny za ład i porządek na terenie strefy.

Ostatni okólnik Międzynarodowego Komitetu Czerw. Krzyża podkreśla bardzo doniosłe znaczenie tej inicjatywy zapewniającej bezpieczeństwo ludności cywilnej, przy czym cytowane są dwa ciekawe listy nadesłane pod adresem Ojca Jacquinot przez marszałka Chang-Kai-Czeka i przez japońskiego ministra spraw zagranicznych Hirotę. Obaj dostojnicy wyrażają w gorących słowach głęboką wdzięczność O. Jacquinot za wielkie zasługi, jakie położył na polu humanitarnym przez stworzenie w Szanghaju neutralnej strefy bezpieczeństwa.

## POMOC RANNYM

W Hankau powstał niedawno specjalny komitet narodowo - chrześcijański, udzielający pomocy rannym żołnierzom w ruchu (en transit). Komitet pozostaje pod kontrolą Międzynarodowego Czerw. Krzyża, który się znacznie przyczynił do rozwoju tej organizacji, mającej na celu niesienie pomocy rannym żołnierzom ewakuowanym na tyły.

Warunki panujące w Chinach, olbrzymie przestrzenie, brak dróg i środków komunikacyjnych, utrudniają niesłychanie pracę służby sanitarnej. Ranni żołnierze muszą często przebyć olbrzymią odległość przed dotarciem do punktu sanitarnego Czerwonego Krzyża. Komitet zajął się przede wszystkim zorganizowaniem szeregu punktów ratowniczo-żywnościowych i przeszkoleniem personelu.

Wobec ogromnej ilości wypadków zakażenia ran wyłoniła się konieczna potrzeba zaopatrzenia żołnierza w indywidualne paczki opatrunkowe. Międzynarodowy Komitet przesłał niezwłocznie do Hong-Kongu pierwszy transport sterylizowanych opatrunków indywidualnych (25.000 szt.).

## DARY CZERWONEGO KRZYŻA NA RZECZ OFIAR KONFLIKTU NA DALEKIM WSCHODZIE

Na skutek odezwy Międzynarodowego Komitetu skierowanej do wszystkich Czerwonych Krzyży, wzywającej je do okazania pomocy Chińskiemu Czerwonemu Krzyżowi, zmagającego się z bardzo ciężkimi warunkami — liczne Czerwone Krzyże nadesłały bądź bezpośrednio do Chińskiego Czerw. Krzyża, bądź na ręce Międzynarodowego Komitetu środki opatrunkowe oraz sumy pieniężne.

Należy wyszczególnić hojne dary Amerykańskiego Czerwonego Krzyża — 100.000 dolarów i Kanadyjskiego Czerwonego Krzyża 45.000 dolarów.

Polski Czerwony Krzyż wysłał do Hong-Kongu materiał sanitarny i lekarstwa.

## MIĘDZYNARODOWA KONFERENCJA TECHNICZNA W TALLINIE

W pierwszych dniach czerwca rb. odbyła się w Tallinie, zorganizowana przez Estoński Czerwony Krzyż, Międzynarodowa Konferencja Techniczna w związku z zagadnieniem ratownictwa na drogach, na lotniskach i na wybrzeżu.

Konferencja odbyła się pod patronatem Ligi Czerw. Krzyży, Międzynarodowego Zrzeszenia Aeroklubów i Międzynarodowego Związku Lotnictwa.

Porządek dzienny obejmował organizowanie i sprawność: posterunków drogowych na szosach i w miastach oraz stacyj ratowniczych w portach i na lotniskach, ratownictwo ze spadochronami i szkolenie personelu obsługującego posterunki.

Wygłoszono szereg ciekawych referatów, dotyczących ratownictwa na lądzie, na wodzie i w przestworzach. Polski Czerwony Krzyż przedstawił referat o organizacji posterunków drogowych w Polsce i o szkoleniu personelu.

Konferencja dała możność omówienia szeregu bardzo aktualnych spraw związanych z bezpieczeństwem na drogach.

## DZIEŃ LOTNICTWA SANITARNEGO W BELGII

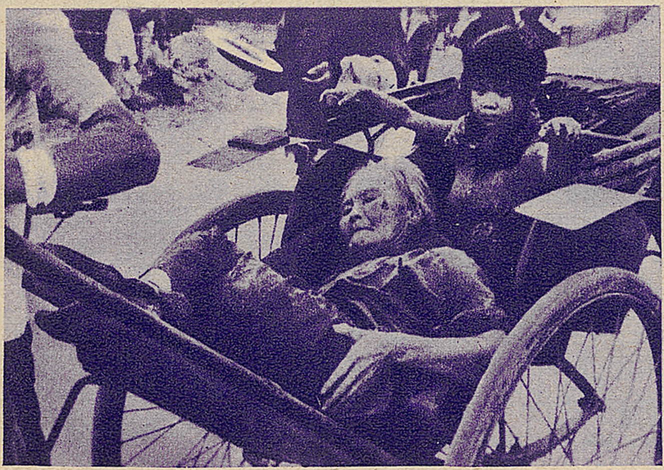
Belgijski Czerwony Krzyż organizuje 3 lipca rb. dzień Lotnictwa Sanitarnego na Lotnisku w Esch w związku z VIII Międzynarodowym Kongresem Lecznictwa i Farmacji Wojskowej, mającym się odbyć w pierwszych dniach lipca rb. w Luksemburgu.

Program „Dnia Lotnictwa Sanitarnego" przewiduje nagrody o puchar Rafaela, konkurs samolotów sanitarnych, zrzucanie ze spadochronami paczek, zawierających lekarstwa, opatrunki i żywność itd. oraz zorganizowanie punktu sanitarnego, który wraz z personelem będzie całkowicie zrzucony z samolotu zapomocą spadochronów.

Będą rozdawane medale i upominki.

Polskie samoloty sanitarne wezmą udział w powyższych zawodach.

Świeżo przeszkolone w skokach ze spadochronami polskie pielęgniarki będą uczestniczyły w konkursach.



*W strefie Ojca Jacquinot — Uchodźcy*



*Zbiórka na ulicach Szanghaju na Chiński Czerwony Krzyż*

# ZATRUCIA I RATOWNICTWO

**M. Péronnet: Chemia gazów bojowych;** (Gaz. Combat Nr 2. 1936).

Autor określa grupę gazów powodujących łzawienie nazwą białego krzyża, która w czasie wojny nie była stosowana do tych związków chemicznych.

**H. Magne — D. Cordier: Gazy bojowe z punktu widzenia medycyny, fizjologii i wojska (J. B. Baillière — 1936).**

Autorzy podają dużo ciekawych własnych doświadczeń w wyżej wymienionej publikacji i wynoszą tym swą pracę ponad przeciętny poziom podobnych wydawnictw. Prócz tego zestawiają w swej pracy wszystkie dotychczasowe zdobycze naukowe odnoszące się do gazów bojowych.

Praca jest bogato ilustrowana tablicami, wykresami i szkicami, a wyniki doświadczeń przeprowadzonych przez autorów na zwierzętach mają duże znaczenie dla pogłębienia naszej dotychczasowej wiedzy na temat jadowitości poszczególnych gazów bojowych i przebiegu obrazu chorobowego po zatruciu nimi. Autorzy mówią o zwolnieniu akcji serca i oddechu bezpośrednio po wetchnięciu gazów duszących, a więc potwierdzają doświadczenia Schütza i Muntscha, dalej o składzie gazów krwi i zmianach jakie w tym składzie zachodzą, o temperaturze ciała przy różnych okresach zatrucia. Zajmują się również pomiarami oporów stawianych oddechowi przez maski, względnie pochłaniacze i o wpływie przestrzeni szkodliwej w masce przeciwgazowej na człowieka. Praca stoi na wysokim poziomie naukowym.

**Hetzel: O dezynfekcji masek przeciwgazowych. (Dräger H. Nr 185).**

Autor wyjaśnia krótko w swym artykule, jakie wymagania stawiamy środkom dezynfekcyjnym dla masek przeciwgazowych i innego sprzętu obrony indywidualnej. Nawiązuje swój artykuł do poleconego ostatnio przez Weidnera niemieckiego środka dezynfekcyjnego dla masek: Sagrotan. Autor wyjaśnia, że do dezynf. nie może służyć środek, który wpływa tylko hamująco na rozwój zarodników. Środek dezynfekcyjny musi zarodniki zabijać. Zasadniczo istnieją dwa sposoby dezynfekcji jeden na drodze mokrej, drugi na drodze suchej, gazowej. Sposoby dezynfekcji gazowej, suchej mają wiele zalet, a przede wszystkiem dają większą pewność zupełnej dezynfekcji, są łatwe do wykonania i czyste. Dlatego właśnie wybrano do tego celu formalinę. Formaliną możemy przeprowadzać również dezynfekcję aparatów tlenowych, bez rozbierania ich na części składowe. Dawniej obawiano się, że formalina niszczy powoli tkaninę masek przeciwgazowych, jednak obecnie po przeprowadzeniu szeregu doświadczeń okazało się, że obawy te były płonne i nieuzasadnione. Tylko nadmiernie silna dezynfekcja formalinowa może działać szkodliwie na materiał maskowy, jednakże jeszcze nie w tym stopniu, co przy dezynfekcji na drodze mokrej. Dlatego też autor właściwie nie odrzuca sagrotanu, którym przeprowadza się mokrą dezynfekcję masek, jednakże uważa dezynfekcję formalinową za lepszą. Wyjątkowo zgadza się na mokrą dezynfekcję wtedy, kiedy brakuje czasu na przeprowadzenie dezynfekcji gazowej.

**K. Hoffmann: Wykrywanie alkoholu po wypadkach komunikacyjnych. (1937. Urban — Schwarzenberg).**

Autor zajmuje się w swej broszurce niezmiernie ważnym zagadnieniem alkoholu w komunikacji. Zwraca się on do wszystkich lekarzy, sędziów i kierowców, aby im wyjaśnić, jaki związek zachodzi między spożyciem alkoholu, a wypadkami komunikacyjnymi. W pierwszej części omawia wypadki z ostatnich lat i ich przyczyny. Od października 1935 do września 1936 padło w Niemczech ofiarą wypadków komunikacyjnych 8.500 zabitych i 170.000 rannych. Jako przyczynę ustalono w 8.700 wypadkach upojenie alkoholowe kierowcy, a najprawdopodobniej jest ich jeszcze więcej. Zasadniczo dla komunikacji jest groźniejszy stan podchmielenia kierowcy, niż kompletne upojenie. Autor omawia metodę Widmarka oznaczania ilości procentowej alkoholu w krwi przyjętą przez niemiecką policję i armię. Wprawdzie metoda ta ma dawać odpowiedź na pytanie, ile alkoholu wypił dany kierowca do chwili wypadku, jednakże należy tu wprowadzić pewne ograniczenie. Mianowicie, ilość alkoholu znaleziona w krwi nie jest ilością całkowitą, ponieważ pewna część alkoholu pozostaje jeszcze w żołądku, a ponieważ próby krwi są często pobierane nawet w kilka godzin po wypadku, nie można mieć pewności, że znaleziony procent alkoholu w krwi jest prawdziwy. Autor twierdzi, że obecność 1.4 — 1.59% alkoholu w krwi kierowcy powoduje już jego niezdolność do normalnego prowadzenia pojazdu. Autor omawia dalej sposoby pobierania krwi od kierowców i szereg ciekawych wyroków sądowych, dotyczących wypadków komunikacyjnych. Niestety autor nie omawia dokładnie procesów, zachodzących przy wnikaniu alkoholu do krwi i przy znikaniu jego z krwi kierowcy, co byłoby najciekawsze.

*Dr Ludwik Krzewiński*







*Kurs sekcyjnych rat. san. w Łucku. U góry — członkowie drużyn podczas ćwiczeń*



*AUDYCJA P.C.K. W RADIO*

*Dnia 8.VI. br. o godz. 18.10—18.30 odbyła się w radio w związku z „Tygodniem P.C.K." okolicznościowa audycja P.C.K. Po przemówieniu Prezesa Zarządu Gł. P.C.K. gen. Aleksandra Osińskiego, znakomita poetka Iłłakowiczówna odczytała swój utwór pt. „Młody Czerwony Krzyż o sobie". Następnie p. Jerzy Karbowski wygłosił reportaż — „Dzień Czerwonego Krzyża, a na zakończenie nadany został fragment z „Księgi Ubogich" Jana Kasprowicza, w wykonaniu artysty dramatycznego Janusza Ziejewskiego, z ilustracją muzyczną, którą skomponował p. Stanisław Linda. W czasie audycji chór szkoły Pielęgniarstwa P.C.K. pod dyr. p. Mariana Kielarskiego wykonał dwie pieśni. Na zdjęciu siedzą: Prezes Zarządu Gł. P.C.K. gen. Aleksander Osiński i p. Kazimiera Iłłakowiczówna. Stoją od lewej: p.p. Łuczaj, Ziejewski, Kielarski, Karbowski, Linda.*

## POLSKI CZERWONY KRZYŻ W RADIO.

W związku z „Tygodniem P. C. K." Polskie Radjo nadało szereg audycji i felietonów, poświęconych Polskiemu Czerwonemu Krzyżowi.

Dnia 29 maja — nadano transmisję z uroczystości przekazania wojsku samolotów sanitarnych.

Dn. 1 czerwca — o godz. 19.20 przemawiał Prezes Zarządu Głównego P. C. K. Gen. Aleksander Osiński.

Dn. 3 czerwca — o godz 19.20 na temat zadań P. C. K. na wsi mówiła hr. Maria Tarnowska, Przewodnicząca Korpusu Sióstr P. C. K.

Dn. 8 czerwca o godz. 18.10 odbyła się dwudziesto-minutowa audycja, poświęcona P. C. K.

Dn. 9 czerwca — o godz. 17.10 nadano felieton P. Marii Ulrichsowej o międzynarodowej działalności Czerwonego Krzyża; dn. 10 czerwca — o godz. 19.20 — dr Czesław Wroczyński, naczelny wizytator higieny w M. W. Rel. i O. P. mówił o pracach Kół Młodzieży P. C. K.

Ponadto dnia 28 maja w ramach audycji żołnierskiej, zorganizowanej staraniem Wojskowego Instytutu Naukowo - Oświatowego, była omawiana działalność P. C. K.



## TREŚĆ NUMERU:




**JESTEM! W CZASIE POKOJU I WOJNY NA STANOWISKU**

**Organ Centralny Polskiego Czerwonego Krzyża**

KOMITET REDAKCYJNY: Dr. Babecki Jerzy, Dr. Dzierzkowski Tadeusz, Dyrektor P. C. K. Dr Goreczycki Władysław, Dr. Kacprzak Marcin, Karbowski Jerzy, Dr. Krzewiński Ludwik, Ulrichsowa Maria.

Redakcja i Administracja: Warszawa, Kredytowa 9, tel. 235-29, czynna codziennie od godz. 10—2 pp. Konto w P. K. O. Nr. 10.540. Roczna prenumerata Zł 3.—, dla Kół i Instytucyj P. C. K. Zł 2.50 — zagranicą 1 dol. am. Numer pojedyńczy 40 groszy

Redaktor: ZOFIA WOŁŁOWICZOWA Wydawca: ZARZĄD GŁÓWNY P. C. K.

Druk. rotogr. DOM PRASY, S. A., Warszawa, Marszałkowska 3/5/7 — Centrala tel. 802-40.

**WARSZAWSKA ODLEWNIA METALI**

# E. MIESZCZAŃSKI, T. JAROSZEWSKI i S-ka

**WARSZAWA 1**
**LESZNO 119**
**TEL. 262-66, 598-82 i 645-83**

---

# A. Steinhagen i H. Stránský

## Fabryka Pomocnicza dla Przemysłu Lotniczego i Samochodowego

Sp. z ogr. odp.

**WARSZAWA, ul. ZAGŁOBY 9**

Telefony: 658-90, 594-40, 330-54 i 643-42

SILNIKI SPALINOWE BENZYNOWE DWUSUWNE o mocy od 2 do 30 KM do celów komunikacji lądowej, wodnej i powietrznej oraz do napędu motopomp, betoniarek, agregatów prądnicowych i innych maszyn stałych i przenośnych. Części i Zespoły Samochodowe, Motocyklowe i Lotnicze Maszyny i Mechanizmy Precyzyjne

Produkcja fabryki odznaczona została:
„ZŁOTYM MEDALEM" Ministerstwa Przemysłu i Handlu i „ZŁOTYM MEDALEM" Wystawy Przemysłu Metalowego i Elektrotechnicznego

---

# FABRYKA POMP I NARZĘDZI POŻARNICZYCH



**SKŁADNICA STRAŻY POŻARNYCH S. A.**

Warszawa, ul. Kopernika 33, tel. 277-42, 615-20

**FABRYKA W GRODZISKU MAZOWIECKIM**

ul. Limanowskiego 14, tel. 39

poleca własnej produkcji: motopompy, sikawki, hydronetki wodne i pianowe „Maxima", beczkowozy, drabiny, armaturę, węże tłoczne i ssące, gaśnice, maski, uzbrojenie osobiste strażaków, kompletny sprzęt O.P.L.-gaz., pompy studzienne i artezyjskie.




---

**ZAKŁADY PRZEMYSŁU METALOWEGO**

# W. PYTLASIŃSKI - M. POL

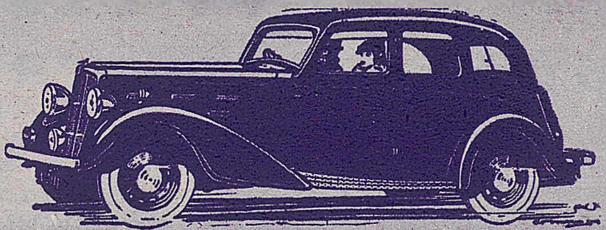
**WARSZAWA, tel. 10-15-31 ul. Ząbkowska 44**

produkują: latarnie i akcesoria kolejowe, chłodnice, zbiorniki, filtry, akcesoria lotniczo - samochodowe
**SPRZĘT UZBROJENIOWY**
masowe wyroby sztancowane

## SAMOCHODY MORRIS I MORRIS COMMERCIAL

*produkcji angielskiej*

**OSOBOWE** już od 5.350 zł
EKONOMIA — WYKWINT —
MOC W UŻYCIU
**CIĘŻAROWE** wielotonażne
**CIĄGNIKI** do 12.000 kg



**ANGLOMOTOR — Warszawa, Marszałkowska 152, tel. 580-90.**

---

## AMBICJĄ KULTURALNEGO CZŁOWIEKA — WŁASNY DOM...

**WAWER ANIN** **SŁUŻEW-SŁUŻEWIEC** **ADAMÓW ZALESIE**

Sprzedajemy na długie spłaty tanie parcele w willowej, zdrowej, suchej, lesistej ogrodowej dzielnicy Wielkiej Warszawy. Niezawodna i bliska przyszłość. Stały wzrost wartości. 30 pociągów z Dworca Głównego. Kolejka. Tramwaje Nr. Nr. 1, 12, 19 wprost do Służewa i Służewca. Akty hipoteczne natychmiast. Sprzedaż na dogodnych warunkach kredytowych i za gotówkę

prowadzi

**ZARZĄD GŁÓWNY DÓBR WILANOWSKICH W WARSZAWIE**
**Marszałkowska 94 m. 18, telefon 8.44.56, godziny 9 — 15 i 17.30 — 19.**

---

**Warsztaty karoseryjne**

## Bcia Ordowscy

**Warszawa, Wolska 111**

TEL. 5-41-20 i 5-41-24

Budowa nowych karoseryj
i reperacje

1545

---

## SKLEP
## Elektrowni Miejskiej
## w KRAKOWIE

**Ul. Jagiellońska Nr 3.**

---

**Warsztaty Mechaniczno-Rolnicze**

## Stefan CEPEUSZ
## Warszawa

ul. Dobra 88, — Bednarska 4

TEL. 2-60-54.

1581

---

## Maszyny i Aparaty Elektryczne

**DO SPECJALNYCH CELÓW**

Przetwornice rodzaju prądu, okresów i napięcia — Maszyny elektryczne dla statków morskich — Aparaty elektryczne dla suwnic i żurawi — Regulatory do silników dużych mocy

## K. i W. PUSTOŁA

SP. KOMANDYTOWA

Warszawa, ul. Jagiellońska 4/6, Tel. 10-33-26

# DZIAŁ ADRESOWY

PIEKARNIA MECH. p. n. „NARODOWA"
**JAKÓB WILD**
W-wa, Górnośląska 9, tel. 9-70-40.

---

BROWARY, FABRYKA OCTU
I WYTWÓRNIA WÓD GAZOWYCH
**GUSTAW KEILLICH**
Łódź — Warszawa — Ciechomice.
Oddz. w W-wie, ul. Mireckiego 3, tel. 11-21-00.

---

REKTYFIKACJA I DYSTYLARNIA PAROWA
**F. JANKOWSKI** wł. WŁADYSŁAW JANKOWSKI
Warszawa, ul. Tarczyńska 4-6, Tel. 2-44-88
Wódki, Likiery i Koniaki

---

GŁOŚNIKI DYNAMICZNE I MAGNETYCZNE
TRANSFORMATORY I SŁUCHAWKI
ZAKŁADY RADIOTECHNICZNE **„POLTON"**
Warszawa, ul. Żelazna 36, Tel. 2-23-84

---

WYTWÓRNIE RADIOTECHNICZNE
POLSKIE ZAKŁADY **„ALWAYS" Sp. Akc.**
Warszawa, Mireckiego 5. Tel. 5-69-80

---

**Paweł MALAK** PIERWSZORZĘDNA WYTWÓRNIA
Warszawa, N. Świat 46. CZAPEK OFICERSKICH I OZDÓB.

---

POLSKA FABRYKA LAKIERÓW
**I. C. KOCH**
Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Warszawa, Piaskowa 6. Tel. 11-02-40 i 11-51-27

---

FABRYKA GARBARSKA
**„PRZYSZŁOŚĆ"**
Warszawa ul. Nowolipie 44

---

**POLSKO - AMERYKAŃSKIE**
ZAKŁADY PRZETWORÓW PRZEMYSŁOWYCH
Warszawa, Smocza 11. Tel. 11-88-65

---

**FABRYKA GARBARSKA**
Bracia M. i S. MARGOLIS, Spółka Firmowa
Warszawa, ul. Okopowa 78. Tel. 11-16-44

---

TOWARZYSTWO PRZEMYSŁOWO - HANDLOWE
**„POLDRÓB" wł. B-cia GOTHELF**
Warszawa, ul. Ceglana 14

---

WYTWÓRNIA STEMPLI I ZAKŁAD RYTOWNICZY
**E. FRANITZA i S-ka**
Katowice, ul. Pocztowa 10, Tel. 34-189

---

**S. LIPCZYŃSKI**
GRAWER
Warszawa, Marszałkowska 149. Tel. 2-04-84.

---

ZAKŁAD POWROŹNICZY
**ADAM PACUSKI**
Warszawa, ul. Solec 51. Tel. 9-42-57
Sprzęt taborowy wojskowy i wszelkie artykuły powroźnicze

---

**LUDWIK MAGE — Warszawa**
MECHANICZNY ZAKŁAD STOLARSKI
ul. Męcińska 33. Tel. 10-31-60

---

ZAKŁADY RYMARSKO - SIODLARSKIE
p. f. **M. PIASECKI** WARSZAWA
ul. Ludna 6. Tel. 9-20-86.
Wyroby rymarskie przystosowane do potrzeb wojskowych i instytucyj państwowych.

---

FABRYKA PRZETWORÓW KAUCZUKOWYCH
**„VULCANIT"**
Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Warszawa, Turecka 2. Tel. 8-63-01 i 8-32-27

---

ZAKŁAD TOKARSKO-MECHANICZNY
**JULIAN GAJEWSKI**
W-WA, UL. MŁOCIŃSKA 6, TEL. 11-94-48
Firma nagrodzona listem pochwalnym na Wystawie Przemysłu Metalowego i Elektrotechnicznego w Warszawie.

---

WYTWÓRNIA WYROBÓW BLASZANYCH
**B. LEHMAN**
Warszawa, Młynarska 36. Tel. 2-68-21

---

WYTWÓRNIA RUR CIĄGNIONYCH
**J. MINKIEWICZ**
Warszawa - Praga, Jagiellońska 4-6. Tel.10-30-02

---

***Wytwórnia Świdrów i Narzędzi***
**MOSSEY I S-KA** Spółka z ogr. odpow.
Warszawa, Burakowska 9. Tel. 12-23-56

---

ZAKŁADY KOTLARSKIE
**K. PYSZYŃSKI i S-ka**
Warszawa, Dworska 4-a. Tel. 6-83-16

---

ZAKŁADY PRZEMYSŁU METALOWEGO
**ALEKSANDER RAKOWSKI**
Warszawa, Leszno 101. Tel. 6-98-06
Wyroby ciągnione z różnych metali, części radiowe

---

FABRYKA PRZEWODÓW RUROWYCH
**„Compensator"** W. MACIEJEWSKI i S-ka
Spółka z ogr. odpow. Warszawa, ul. Św. Stanisława 1-3

---

**WATSON BUSINES MACHINES**
Spółka z ogr. odp.
Warszawa, Ossolińskich 6. Tel. 6-08-46

---

**„ELIBOR" sp.z.o.o. „Ł. J. BORKOWSKI"**
W-wa, Marszałkowska 117, tel. 6.00-20 i 6.65-80
ŻELAZO — WĘGIEL — CEMENT — BLACHA CYNKOWA — STAL
ODDZIAŁY: Częstochowa, Dąbrowa Górnicza, Gdynia, Gdańsk, Lublin, Łódź, Kraków, Rzeszów.
AGENTURY: Radom, Kalisz, Kraków
Własne składy górniczo - hutnicze „CHLEWISKA" woj. Kieleckie.

---

FABRYKA MASZYN, SILNIKÓW SPALINOWYCH I PĘDNI
**T. WINDYGA**
Warszawa, Waliców 16. Tel. 2-05-18 i 2-05-31

---

WYTWÓRNIA WYROBÓW LASTRIKOWYCH
**T. SOSNOWSKI** W-wa, Piusa XI, 13

---

ZAKŁADY MECHANICZNE
**„SIGMA"** SPÓŁKA Z OGR. ODP.
Warszawa, ul. Dzielna 72, tel. 12-21-09
Wyroby metalowe tłoczone, toczone i obrabiane na automatach, mechanizmy, przyrządy i urządzenia do celów specjalnych, wyroby masowe z drzewa.

---

WARSZTATY MECHANICZNE
**D. KWART**
W-wa, Nowolipki 6, tel. 11.46-51.

---

**TADEUSZ SADŁOWSKI**
SPRZEDAŻ MATERJ. BUDOWL.
W-wa, pl. Grzybowski 3/5, tel. 6-52-04.

# BUDOWLANE PRZEDSIĘBIORSTWA i MATERIAŁY




Fotografowi udało się uchwycić niezwykle ciekawy moment skoku pielęgniarki z samolotu, gdy jeszcze nie zdążyła pociągnać za rączke spadochronu.